Actividad | Manejo de emociones

La orquesta de las emociones

Objetivos

- Identificar y nombrar las diferentes emociones que se sienten en el cuerpo.
- Aprender que las emociones tienen niveles de intensidad, que se puede subir y bajar a través de la respiración y la pausa.

Materiales

- Cinco paletas con el nombre de cada emoción que vayas a trabajar.
- Opcional: una campaña o instrumento para hacer un sonido de llamado al silencio (vaso de vidrio con cuchara o un sonido metálico).

Tiempo sugerido:

- 40 minutos

Preparación:

- Elige un espacio donde puedan moverse y hacer ruido moderado.
- Prueba posibles sonidos para cada emoción de forma que puedas modelarlos.
- Si hay estudiantes sensibles al ruido, prepara una versión en silencio que utilice solo movimientos.

Metodología:

Momento 1 | Cada emoción tiene un sonido.

- Presenta cinco emociones básicas: alegría, tristeza, enojo, miedo y calma.
- Entre todos, inventen un sonido y un movimiento que represente cada emoción. Por ejemplo, para alegría pueden ser aplausos rápidos, para tristeza pueden ser golpes lentos en las piernas y para enojo pueden ser pasos fuertes.
- Ensayen todos al tiempo cada movimiento/sonido una vez.
- Para grupos de adolescentes, puedes elegir emociones más complejas (frustración, culpa, euforia, nervios, etc.).

Momento 2 | La orquesta

- Tú eres quien dirige la orquesta. Levanta la emoción que quieras en la mano y el grupo debe tocar el sonido de cada una. Cambia de emoción cuando quieras.
- Después de unos minutos, invita a un estudiante voluntario a ser quien dirige.
- Haz una pausa y enséñales que puedes jugar con el volumen de la orquesta: entre más arriba esté tu mano, más alto es el volumen; entre más la bajes, el volumen baja más.
- Pregúntales qué emociones suelen tener un volumen muy alto y cuáles uno muy bajo. ¿Qué pasa en el cuerpo cuando una emoción suena muy fuerte?
- Dirige de nuevo la orquesta, pero jugando con el volumen de cada una de las emociones.

Momento 3 | Bajamos el volúmen

- Elijan la emoción que tenga el volumen más fuerte y subanlo entre todos al máximo.
- Luego, enséñales a bajar el volumen: haz ejercicios de respirar profundo mientras el sonido baja poco a poco hasta el silencio.
- Repite el ejercicio varias veces, preguntando qué cambia en el cuerpo cuando el volumen baja.

Momento 4 | Cierre

- Conversen alrededor de preguntas como: ¿Qué emoción te cuesta más bajar de volumen? ¿Qué te ayuda a bajar el volumen? ¿En qué momentos del colegio sientes que el volumen está muy alto? ¿Qué puede hacer el curso cuando alguien tiene el volumen alto?
- Acuerden una señal en el grupo para pedir una pausa cuando el volumen esté muy alto.

Recomendaciones:

- Evita señalar a los estudiantes que se alteran con frecuencia o que suelen expresar sus emociones de manera fuerte.
- Cuida el nivel de ruido: es posible que la representación se salga de control. Cuando eso pase, utiliza un implemento para llamar al silencio.
- No presentes el enojo o la tristeza como emociones malas o que debemos evitar. Recuerda que todas las emociones son normales y sanas para los seres humanos. Lo importante es saber qué hacer con ellas.