

Conciencia
EMOCIONAL

1

CONCURSO DE PIZZAS

Conociendo mi mundo emocional y el de los demás



Objetivos

- Ser consciente de las propias emociones.
- Conocer las emociones de los demás.
- Ampliar y clasificar el vocabulario emocional.
- Desarrollar comportamientos empáticos.
- Relacionar diferentes situaciones con las emociones que generan.
- Comunicar las emociones de forma verbal y no verbal.
- Plasmear las emociones en papel a partir de su representación mental.

Contenidos

| | |
|--|--|
| Conocimiento de las propias emociones | Percepción e identificación de los sentimientos y emociones propias. |
| Conocimiento de las emociones de los demás | Percepción e identificación de los sentimientos y emociones de los demás. |
| Vocabulario emocional | Adquisición de una variedad de palabras extensa para poder designar los fenómenos emocionales correctamente. |
| Empatía | Entendimiento de las emociones de los demás, involucrándose así en sus vivencias personales. Conseguir ponerse en el lugar de un tercero. |
| Interacción entre emoción, cognición y comportamiento | Se trata de tres fases ampliamente interconectadas. Los estados emocionales repercuten en el comportamiento de las personas y se accede a ellos mediante la cognición. |

CONCURSO DE PIZZAS

Conociendo mi mundo emocional y el de los demás

Como todos los días, bueno, o casi todos, me he levantado con muchas ganas de ir al colegio. Papá me ha hecho un delicioso zumo de naranja antes de irse a trabajar a su taller. Dice que es fundamental cargarme de fuerza para empezar bien el día. También ha preparado mi almuerzo, más fruta. ¡Marchando una de doble de energía para mí! Mamá ha peinado mi rubio cabello ensortijado con dos coletas. He protestado un poco, ya que yo quería estrenar la diadema nueva que me había hecho mi abuela, y que, además, combinaba perfectamente con mi vestido azul. Pero mamá dice que dos coletas es lo más cómodo para los días de cole y así, a regañadientes, nos hemos puesto rumbo a la escuela. Allí, me ha sucedido algo inimaginable, ¿te animas a seguir leyendo? Si lo haces, podrás aprender sobre la importancia de conocer tanto las **emociones** de uno mismo como las de los demás.

Cuando he entrado en clase me he dado cuenta de que mi profe Sofía tenía algo nuevo que contarnos. ¡Me encantan las noticias a primera hora de la mañana! Después de conseguir que estuviésemos en silencio y atentos, nos informó de la celebración de un concurso de pequeños talentos. Se iba a otorgar el diploma de mejor chef al niño que elaborase la pizza más rica. Todos lo que quisiéramos participar teníamos que inscribirnos en el certamen a lo largo de la semana.

¿Era real lo que estaba escuchando? ¿Un concurso de mi gran pasión, la cocina? Rápidamente, levanté mi mano y pedí a la profe que me apuntara en la lista de inscripción. Ella me dijo que me tranquilizara y lo pensara bien durante un rato. Que no fuera tan impulsiva, ya que la participación en un concurso conllevaba una gran **RESPONSABILIDAD**. Pero, yo no tenía nada que pensar, la decisión estaba tomada. Comencé a sentir como si una explosión de alegría repentina hubiera invadido mi cuerpo. Una satisfacción tan intensa como los colores del arcoíris, algo que jamás antes había experimentado de esa manera. Sentía un cosquilleo constante y un hormigueo en mi estómago parecido al de una montaña rusa de feria. Al llegar a casa, les conté a mis padres la gran noticia. También llamé a mis abuelitos, quienes me felicitaron por mi iniciativa de apuntarme al concurso y me animaron a dar lo mejor de mí en la creación de la receta. Así fue como toda mi familia se contagió de este tornado de felicidad y entusiasmo transmitido por mí.

Esa misma noche, antes de dormir y hacer la carrera de cuentos con papá y mamá, una tradición imprescindible desde pequeñita que nunca podía faltar, les confesé mi intranquilidad al no saber qué pizza elaborar. Me dijeron que no me preocupara ya que quedaba aún mucho tiempo para el concurso y estaban seguros de que las ideas irían brotando de mi cabecita y de mi corazón. ¡Esa era la fusión perfecta para una gran receta! *¡Exacto!*, añadió papá desde lo lejos. Ambos intentaron tranquilizarme, diciéndome que era momento de descansar sin que las preocupaciones me alejaran de un dulce sueño. Pero, la verdad es que casi no pude pegar ojo y pasé toda la noche escuchando el gran reloj del salón **TIC, TAC, TIC, TAC...**



Los días fueron pasando y yo seguía pensando en el concurso. No podía concentrarme en otras actividades, ya que seguía sin tener en la mente la receta de mi pizza, ¡y ya solo quedaban cuatro días para el concurso! En una de esas mañanas, llegó el momento del recreo y me acerqué a uno de mis mejores amigos, Martín, para preguntarle sobre su pizza, ya que él también se había inscrito en el concurso. Me quedé estupefacta escuchando cómo explicaba a la perfección toda su receta mientras esbozaba una sonrisa de gran seguridad y todos los compañeros se mostraban entusiasmados por probarla. Al presenciar esa escena y al oír todas aquellas palabras no pude hacer otra cosa más que dar media vuelta y marcharme con gran enfado. Le dije que no pensaba jugar más con él.

De camino a casa, apreté mis dientes y puños, sentía rabia, ira y un enfado tremendo. No era capaz de entender cómo Martín, que jamás había hecho una receta de cocina, podía tener una idea tan brillante, mientras que yo, experta en la materia, no era capaz de hilar una sola buena idea. Les confesé a mis padres lo triste que me sentía y mis ganas de abandonar todo y no presentarme al concurso. Soy consciente de que ellos se preocupan mucho por mí y no quieren verme triste, pero no podía hacer otra cosa. No tenía otra alternativa. Fue entonces cuando mi madre me dijo: *Adriana, por favor, debes tratar de calmarte y respirar hondo. Todos en la vida hemos experimentado emociones desagradables, lo importante es que seas consciente de ellas, logres regularlas y no caer en la frustración. De otra manera, serás incapaz de elaborar una receta creativa.*

A la mañana siguiente, cuando me desperté abrazada a mi monito de peluche, tenía un paquete justo a los pies de mi cama. Esbocé una pequeña sonrisa y lo abrí. Era un delantal de chef personalizado con mi nombre bordado. Mis ojos se humedecieron, mi rostro tomó un semblante serio y una lágrima calló por mis mejillas. Al verme, mi padre me preguntó que si no me gustaba. Le expliqué que tenía miedo de defraudarles, pues me había dado cuenta de que confiaban mucho en mí, y no creía que fuera capaz de encontrar una buena receta de pizza en tan solo tres días. Quería ser la mejor, no quería perder. Mi madre estaba en la puerta mirándonos y escuchando la conversación, cuando me sugirió que esa noche me iba a ocupar

de hacer una pizza para la cena. De repente, mis mejillas se llenaron de color y mis ojos brillaron con la emoción de la ilusión del encargo. Preparé una deliciosa pizza con tomate natural, jamón serrano y con un toque final de albahaca fresca. Sabía que les encantaría y así fue, no quedó ni una miguita. Me di cuenta de que era la receta ideal para presentar al concurso.

Por fin llegó el gran día. Llegué al colegio más temprano de lo habitual. Al rato, fueron llegando los demás participantes. Estaba tan entusiasmada con el concurso que no reparé en Martín, hasta que mis padres insistieron en saludarle. La tensión entre nosotros dos era notable y todos lo percibieron. Preguntaron sobre lo sucedido y yo les conté todo. Mis padres me explicaron que no debía haberme comportado de esa forma con él, ni rechazar a mi amigo por una cosa así. Añadieron: *¿Te has parado a pensar en cómo se ha podido sentir él?, ¿Te hubiera gustado que él actuara así contigo? Necesitas trabajar la **EMPATÍA***. Papá se dio cuenta de que no estaba entendiendo esa palabra tan rara y novedosa para mí, entonces, se agachó y me dijo que la empatía era la capacidad de ponerse en el lugar de las otras personas, de sentirse como ellos se sienten. Rápidamente reparé en todo ello y entendí que Martín debió sentir una gran tristeza al ver como su amiga le rechazaba y no era capaz de **compartir su felicidad**.

Ya estaba decida a acercarme a él y pedirle perdón, pero, justo en ese instante una voz por megafonía se disponía a anunciar al ganador o ganadora del concurso. Fue realmente sorprendente la decisión tomada, y es que este año, debido al elevado nivel del certamen y el gran número de creaciones estupendas, habían decidido otorgar no solo un único diploma de chef, sino varios. Al oír estas palabras todo el público se quedó mudo. Era la primera vez que algo así sucedía. El jurado procedió a enunciar la lista de ganadores y entre ellos estaba yo, pero también Martín. ¡Los dos lo habíamos logrado! ¡Éramos ganadores!



Comencé a botar de alegría y sin pensarlo me acerqué, le pedí disculpas y comprendí perfectamente las emociones que él había experimentado estos días. Yo también me había sentido triste por el distanciamiento. De esta manera, entendí que lo realmente importante era ser consciente, no solo de mis sentimientos, sino también de los que puedan tener los demás. Este era el primer paso en el camino de algo que los mayores llamaban empatía y que papá me había explicado hace unos instantes. Esto es, conseguir ponerme en la cabeza, la piel y el corazón del otro. Mi gran suerte no había sido ganar el concurso, sino contar con amigos como Martín.





PROPUESTAS DE TRABAJO

PROFESORADO

- **Cuento-debate.** Preparar un debate con el grupo-clase sobre la temática del cuento con preguntas del tipo: ¿Qué os ha parecido el cuento? ¿Os ha gustado? ¿Alguna vez os habéis sentido como Adriana o cómo Martín? ¿Qué emociones definen a Adriana? ¿Y a Martín?
- **Un rincón con encanto.** Crear un rincón de aula para la lectura de la historia. Dicho rincón puede ambientarse y decorarse previamente con la temática del cuento.
- **Pequeños actores/actrices.** Preparar un role-playing por grupos mediante el que puedan plasmar el cuento de manera sencilla centrándose en los personajes principales.
- **El mimo.** Poner en marcha un juego de mímica. Solo se pueden usar gestos, por tanto, no se puede hablar. Para ello, se pueden elaborar unas tarjetas con diferentes emociones. La persona seleccionada deberá coger una tarjeta y realizar la mímica hasta que el resto adivine de la emoción que se trata.
- **Plasmando emociones a través del dibujo.** Entregar una cartulina en la que deben dibujar, por un lado, a Adriana, y por el otro, a Martín. Deben hacer el dibujo plasmando las emociones que consideran que ha experimentado cada personaje en la historia.
- **Mi listado.** Hacer un listado de las emociones que aparecen en el cuento y clasificarlas en función de si son agradables o desagradables para ellos.

FAMILIAS

- **Mi diario emocional.** Crear un diario emocional en el que todos los miembros de la familia anoten vocabulario de cómo se van sintiendo. Se recomienda escribir en el diario todas las noches antes de acostarse.
- **Diccionario de emociones.** Anotar todas aquellas emociones que aparecen en el cuento, pero después ir incluyendo más que aprendan en su día a día. Se puede colocar una cartulina en un lugar vistoso de la casa para poder ir apuntando.
- **¡Manos a la masa!** Hacer una pizza en familia y registrar las emociones experimentadas en una cartulina. Todos los miembros de la familia deberán anotar sus emociones.
- **Emocionómetro familiar semanal.** Crear en una cartulina grande un plan con todos los días de la semana y nombres de los miembros que conviven en la casa. Cada día deberán ir dibujando una carita en función de la emoción que sientan. Al final de la semana se hará un recuento para cada miembro, contando las emociones agradables y desagradables experimentadas.

