

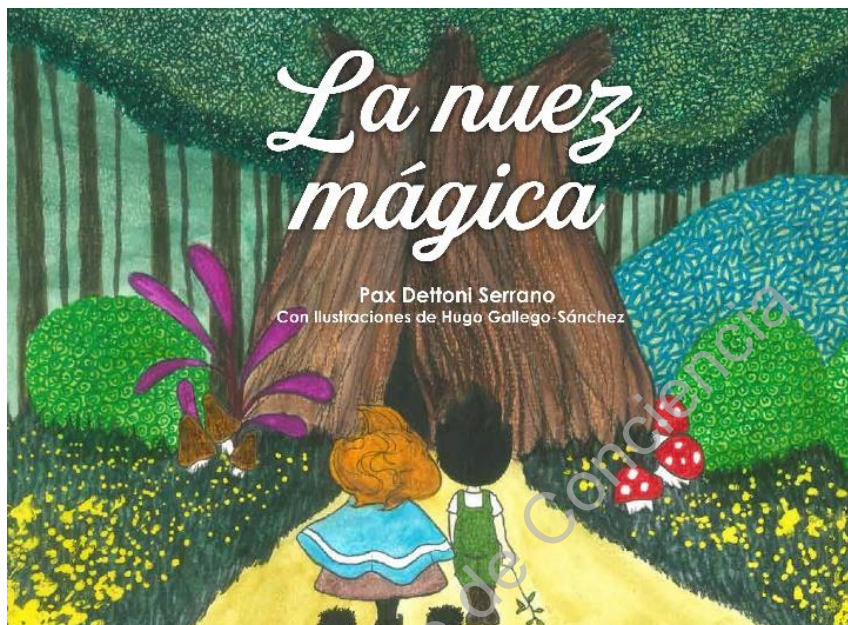
Pintar y reflexionar con *La nuez mágica*



Un recurso didáctico para la alfabetización emocional
del alumnado de 7 a 9 años

Pax Dettoni

PINTAR Y REFLEXIONAR CON “LA NUEZ MÁGICA”



Un recurso didáctico para la alfabetización emocional del alumnado de 7 a 9 años desarrollado por Pax Dettoni y que acompaña el cuento “La Nuez Mágica”



PINTAR

Una vez hayamos leído con el alumnado el cuento de “La Nuez Mágica”, le propondremos que hagan un dibujo del episodio del cuento que le haya producido una impresión más profunda.

Teniendo en cuenta que, en estas edades, el alumnado procesa y elabora mejor lo aprendido a través del dibujo, les invitaremos a que con tranquilidad cojan una hoja en blanco y que con sus lápices de colores dibujen en ella aquello que les haya gustado más o que les haya impactado más del cuento que acaban de escuchar.

Le dejaremos un tiempo para que puedan realizarlo y acabarlo con la precisión que requieran.

REFLEXIONAR COLECTIVAMENTE

Después, les pediremos que se sienten en círculo y daremos inicio a la reflexión colectiva.

Para ello, es importante, que tú como docente tengas en cuenta que tu rol pasa a ser el de moderador de esta reflexión colectiva. Por tanto, será tu papel el de **dinamizar y moderar las intervenciones** (dando turno de palabra) por un lado y, también por el otro, el de **recaltar los aprendizajes de alfabetización emocional que contiene el cuento y que probablemente irán apareciendo a medida que el alumnado presente sus dibujos**.

Para facilitarte esta labor, a continuación, encontrarás dos apartados para tu guía:

1. Indicaciones generales para el docente
2. Aprendizajes de alfabetización emocional en “La Nuez Mágica”

1. INDICACIONES GENERALES PARA EL DOCENTE

Es importante tener en cuenta algunos **aspectos a la hora de desarrollar este papel de moderador**:

- ✓ No juzgar con la expresión verbal o no verbal las aportaciones del alumnado.
- ✓ Contar con la actitud de resaltar lo positivo de sus respuestas.
- ✓ Expresar continuamente amabilidad y afecto hacia los niños y niñas con el lenguaje verbal y no verbal: la mirada, el gesto, el tono de voz y el ritmo en el habla. Por tanto, se desaconsejan altamente los gritos para pedir silencio, las amenazas y, por supuesto, los castigos.

- ✓ Mostrar alegría y motivación con un tono de curiosidad genuina.
- ✓ Promover y asegurar la participación de todo el alumnado, evitando que el mismo niño responda a todas las preguntas, y dando espacio a aquellos que por primera vez quieren participar.
- ✓ Mostrar agradecimiento con cada una de las aportaciones del alumnado. Se recomiendan frases como estas cuando un niño o una niña ha acabado su intervención:
 - Muchas gracias, Lola, por lo que nos has compartido.
 - Muchas gracias, Javier, por compartirnos cómo te has sentido.
 - Muchas gracias, Ame, porque lo que nos has compartido tiene mucho valor.
- ✓ Mostrar un agradecimiento al grupo al finalizar la actividad, y si se considera apropiado, promover un aplauso final para reconocer a todas las personas que han participado en la reflexión colectiva.

2. APRENDIZAJES DE ALFABETIZACIÓN EMOCIONAL EN “LA NUEZ MÁGICA”

Una vez los niños y niñas estén sentados en el círculo, les invitarás a mostrar sus dibujos al resto de los compañeros y a explicar lo que les ha llamado la atención (o les ha gustado más) del cuento de “La Nuez Mágica”.

A partir de cada una de sus intervenciones, podrás recuperar algunos de estos aprendizajes que aquí se indican y recalcarlo. Para ello podrás ayudarte de los posters del programa “En Sus Zapatos” y también de preguntas que les ayuden a expresarse o a profundizar algo más en la reflexión.

Preguntas modelo/ejemplo:

- *¿Habéis vivido alguna situación similar?*
- *¿Os habéis sentido alguna vez como Clara?*
- *¿O como Pau?*
- *¿Habéis sentido alguna vez al monstruo del dolor emocional en vuestros corazones?*
- *¿Alguna vez el monstruo os ha pedido de hacer daño a alguien?*
- *¿Cómo podemos ganarle la batalla al monstruo?*
- *¿A veces nos comportamos como nueces duras?*
- *¿Alguna vez hemos visto al dolor emocional de una amiga o amigo hacernos daño?*

Con “La Nuez Mágica” podremos reflexionar sobre los siguientes aprendizajes socioemocionales:

- **Comprender que las emociones que duelen crean el dolor emocional y que este, cuando no es reconocido ni gestionado, tiende a crear más dolor en otras personas o en sí mismos.**

El dolor emocional es uno de los protagonistas de este cuento y cuando lo sentimos viene provocado, tal y como explica el hada, por la rabia, la tristeza, el miedo o la mezcla entre las anteriores.

El dolor emocional sigue una única ley: hacer daño, ya sea a sí mismo o a las otras personas. No es malo, solo que para ser visto y reconocido hace daño.

Por tanto, los alumnos aprenden que detrás de las acciones que duelen se esconde el dolor emocional y que cuando alguien les hace daño es el dolor emocional de esa persona el que se está expresando mediante esa acción que les ha dañado. **Aprenden a diferenciar entre la acción –que es la que les ha hecho daño– y la persona.** La acción hiere porque esa persona no ha sido capaz de reconocer ni de gestionar su propio dolor emocional.

Lo mismo ocurre cuando son ellos los que hacen daño a alguien. Eso ocurre porque no han sido capaces de reconocer ni de gestionar su propio dolor emocional y es él quien les gana la batalla interior. Ellos se convierten en sus títeres, si el dolor emocional dice “pega”, ellos “pegan”. Son solo marionetas, no los que mandan. Y esto es exactamente lo que le pasa en el cuento (durante el primer final) primero a Pau, y luego a Clara por el dolor que le infringe Pau, y después su amiga que también pega a su hermano: una cadena de dolor emocional haciendo daño.

“Batalla interior” es el término que usaremos para que los niños comprendan que en su interior es donde tienen que ganar la batalla para que ni sus emociones ni el dolor emocional les secuestren. A veces serán capaces de ganar la batalla y habrá que celebrarlo y a veces no; entonces, habrá que aprender para hacerlo mejor la próxima vez.

El dolor emocional puede ser vencido si se aprende a reconocerlo y a gestionarlo. Al hacerlo se evita que uno se haga daño a uno mismo o a las otras personas.

Por ello, el cuento de “La Nuez Mágica” tiene dos finales: uno en el que gana la batalla el dolor emocional y otro en el que gana la batalla Clara, y luego Pau. Esto es para mostrar lo que ocurre en la vida, siempre podemos escoger qué final queremos.



Para este aprendizaje te recomendamos ayudarte con el póster. En esta ilustración del programa se muestra al dolor emocional en forma de monstruo negro que maneja a al niño como si este fuera una marioneta.

- **Calmarse primero para poder pensar y actuar sin dañar a las otras personas o a nosotros mismos.**

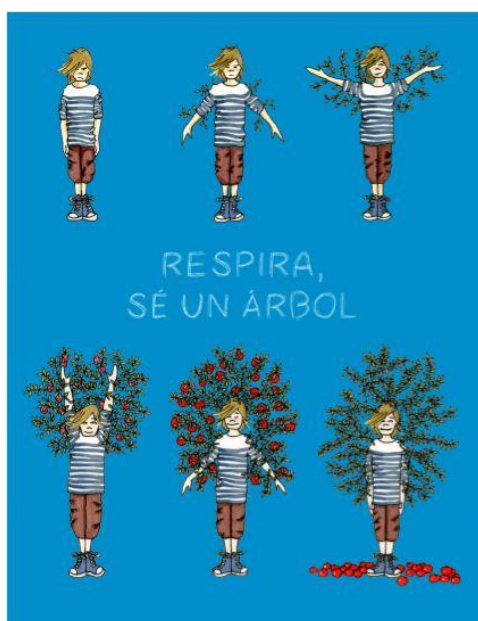
Entendemos por secuestro emocional cuando una emoción o el dolor emocional gana la batalla y hacemos lo que su impulso nos pide. Pau está secuestrado por su dolor emocional cuando insulta a Clara, y a su vez Clara también lo está cuando critica y excluye a su amiga Cándida... En el cuento también vemos a Clara secuestrada por el dolor emocional cuando llora en su habitación porque le duelen los insultos de su amigo Pau.

Permitir el secuestro emocional depende de uno mismo y está en nuestras manos evitarlo, ganando la batalla al dolor emocional para dominarlo.

Para evitar que sea el dolor emocional el que tome las decisiones en nuestras acciones, hemos de recurrir a la calma para poder gestionarlo.

La calma es la única “arma” que tenemos en la “batalla interior” para poder dominar a nuestro dolor emocional y lograr que no nos lleve a hacer lo que él quiere. Y este es uno de los grandes secretos que les cuenta el hada dentro del árbol. Por ello, cuando Clara lo recuerda puede calmarse y recordar que Pau es su amigo y que se comporta así con ella porque está sufriendo, al verlo con esta mirada compasiva puede perdonarlo y ayudarlo a que él también pueda ganar a su monstruo (a su dolor emocional).

El alumnado aprende que en cuanto se da cuenta de que se siente herido, es decir, con miedo, rabia o tristeza y con ganas de hacerse o hacer daño, está reconociendo al “monstruo” del póster (dolor emocional) y tiene la posibilidad de vencerle con la calma. Para conseguirla necesita respirar conscientemente, fijar toda su atención en la respiración. El hada les enseña a hacer la respiración del árbol, que es la que Clara hará en su habitación:



“La respiración del árbol” (Ayúdate del póster en el que las manzanas representan las emociones como la rabia que al espirar y bajar los brazos se caen –es recomendable hacer de 3 a 5 veces, no más, para no provocar la hiperventilación del menor–. Aprenderán a hacerlo físicamente con los brazos y en la mente con la visualización y la imaginación, mientras respiran profundamente).

Cuando les enseñamos a hacer la “dinámica del árbol” hay que hacer mucho énfasis en la respiración. Cuando se levantan los brazos se inspira el aire, cuando se bajan los brazos se espira el aire. Los árboles nos ayudan a respirar mejor, por ello nos convertimos en uno cuando respiramos profundamente y con conciencia.

➤ **Ponerse “en sus zapatos”, practicar la Empatía Activa.**

La empatía nos permite ponernos en el lugar del otro, pensar y sentir lo que piensa y siente la otra persona, pero conservando a salvo la conciencia de que, en realidad, no estamos en su lugar.

Es una comprensión respetuosa de lo que alguien está viviendo. Requiere de la atención plena a la experiencia interna de sentimientos y necesidades y hacer a un lado por el momento los propios juicios, opiniones y miedos.

En el cuento, Clara se pone en los zapatos de Pau y comprende que su corazón se ha puesto duro como una nuez porque los chicos que le han insultado le han hecho daño. A la vez, recuerda que detrás de esa dureza se esconde su bondad, por ello es capaz de escribirle una carta para ayudarle al recordarle el secreto que les había contado el hada.

Clara en el cuento se muestra empática con Pau, porque ha sido capaz de calmarse y ganar la batalla a su dolor emocional. Mientras que hay secuestro emocional es imposible que se dé la empatía.

Pau a su vez se muestra empático con los chicos que le insultan, porque comprende que lo hacen porque no pueden ganarle la batalla a su dolor emocional y al hacerlo puede perdonarlos.

➤ **Diferenciar entre el “perdón verdadero” y “falso perdón”, optando por el primero.**

El “perdón de verdad” se pide cuando uno es consciente de que su acción, aunque no estuviera hecha con mala fe, ha podido herir a otra persona. Cuando se asume la responsabilidad, se pide perdón o se dice “lo siento”. Después, se puede buscar la manera de enmendar ese daño, preguntado acerca de las necesidades de la persona afectada.

En el cuento podemos suponer que Pau pide perdón de verdad a Clara por los insultos que le ha dicho, ya que logran mantener su amistad.

Por otra parte, se perdona de verdad cuando se comprende que la persona que ha agredido y, por tanto, ha generado un daño, lo ha hecho porque no ha sido capaz de gestionar su propio dolor emocional. Este le ha ganado la batalla. Al perdonar a quien ha agredido, la persona evita generar dolor emocional en sí misma. **El perdón libera, sobre todo, a quien ha sido víctima de agresión.**

En “La Nuez Mágica” vemos claros ejemplos de perdones de verdad, Clara perdona de verdad a Pau (antes de que él incluso se lo pueda pedir) y le ayuda a ganar su batalla al dolor emocional y a perdonar también a los niños que le hacen daño. De esta forma, ambos pueden conectar de nuevo con la bondad de su corazón, es decir con el secreto que les transmitió el hada. De esta forma, pueden seguir dando vida a su bonita amistad para siempre.

Si quieres, puedes ayudar en este proceso de perdón de verdad al alumnado con preguntas como estas:

- Cuando una persona te ha hecho daño, ¿crees que lo puede haber hecho porque sentía dolor emocional que no estaba gestionando?
- ¿Te has sentido alguna vez así?
- Cuando has hecho daño a alguien, ¿quieres que te perdonen?
- ¿Tenemos derecho a equivocarnos? ¿Podemos enmendar?
- ¿Te duele guardarle resentimiento y rencor por el daño que te ha hecho?
- ¿Te duelen las ganas de vengarte?
- ¿Te mereces sentir en tu interior ese dolor emocional?



Sin mentiras.
El perdón, de verdad



Para este aprendizaje puedes usar este póster del programa “En Sus Zapatos” que enfatiza la importancia del perdón de verdad.

“La Nuez Mágica” nos recuerda la belleza de amistad y cómo debemos cuidarla acordándonos del secreto del hada. En los corazones siempre hay bondad, aunque a veces se endurezcan como las nueces. Por ello, el perdón, la mirada compasiva y la empatía son ingredientes que siempre necesitaremos para construir una amistad como la de Pau y Clara.

Asociación Teatro de Conciencia