GUÍA para El Monstruo de Colores

Guía didáctica desarrollada por
Marta del Camino Gaspar y Rosa Taberner Martínez
© de las autoras, 2017

Flamboyant

La importancia de la educación emocional

Enseñar a los niños a gestionar sus emociones y aplicarlas en diferentes contextos es fundamental tanto para el aprendizaje en el colegio como para afrontar las situaciones con las que tendrán que lidiar a lo largo de su vida. La educación emocional es imprescindible porque contribuye al bienestar personal y social. Los programas de educación emocional sistemáticos inciden en el desarrollo integral de los estudiantes: reducen los problemas de disciplina y ayudan a los estudiantes a estar más motivados, a obtener mejores resultados académicos, a mostrar actitudes más positivas y a mejorar sus relaciones.

Informe Fundación Botín (2008): Educación emocional y social. Análisis internacional. Santander: Fundación Marcelino Botín.

¿Por qué el álbum *El Monstruo de Colores*?

El Monstruo de Colores se ha convertido en un recurso imprescindible porque adapta el abstracto concepto de las emociones al público infantil de una forma amena y eficaz, y también porque permite trabajar estas emociones en clase o en casa de un modo sencillo. Eso explica que se utilice en colegios de educación primaria y también en colegios de educación infantil, guarderías y con los hijos en casa.

A través de los colores, los niños pueden entender fácilmente qué siente el personaje, son capaces de ponerse en su piel, identificarse con él y, de esta forma, solucionar posibles conflictos internos.

El cuento propicia el diálogo con los alumnos. Invita a plantearles preguntas, a escucharlos, a entender qué les ocurre, qué sienten, con qué color se identifican e incluso a pedirles que expliquen cómo ayudarían a los compañeros o compañeras en algunas situaciones como, por ejemplo, cuando están enfadados. Este paso abre la puerta a una conciencia emocional que pueden ir trabajando día a día.

Creemos que no hay mejor forma de presentar esta propuesta que con un formato lúdico y un personaje entrañable y divertido.

¿Cómo utilizar *El Monstruo de Colores* en clase?

1. Evaluación inicial

El primer paso, antes de empezar con la lectura colectiva del libro, es averiguar qué conceptos previos tienen los alumnos.

Algunas de las preguntas que pueden plantearse:

- ¿Qué significa "emoción" para vosotros?
- ¿Qué emociones conocéis?
- ¿Qué color daríais a cada emoción?
- ¿Cuáles habéis sentido?
- ¿En qué situaciones?
- ¿Cómo habéis actuado en cada situación?
- ¿Dónde las sentís? (En qué parte del cuerpo)
- ...

Maestra leyendo el cuento a los niños: Escola Andersen, Terrassa, Barcelona

2. ¿Dónde notamos las emociones?

Haremos una sesión en la que, tumbados en el suelo, los alumnos explicarán en qué parte del cuerpo sienten cada emoción. Con los ojos cerrados, iremos diciendo: ¿dónde sentís la rabia?, ¿dónde sentís la tristeza, la alegría, el miedo? Los niños irán colocando sus manos en la parte del cuerpo donde notan la emoción y, a través de respiraciones profundas, intentarán sentirla intensamente.

Posteriormente, en un dibujo del cuerpo humano, ubicaremos las emociones en la parte del cuerpo donde las hemos sentido, pintando esa parte del color que cada uno haya dado a sus emociones.

3. Emociones en movimiento

Es muy recomendable trabajar las emociones desde el punto de vista cinésico. A veces, las emociones pueden quedar pegadas a nuestro cuerpo y bloquearnos sin dejarnos avanzar. El movimiento es una herramienta excelente para ayudar a liberarlas.

Iría bien que dedicáramos algunas sesiones a la expresión corporal. Entre todos buscaremos músicas que encajen con cada emoción y que faciliten el movimiento. Los niños se moverán por el aula expresándose con todo su cuerpo.

4. Lectura del cuento

Después de leer el libro, hablaremos de nuevo de las emociones que los alumnos habían asegurado que conocían y buscaremos coincidencias con las que siente el Monstruo de Colores.

Instagram @annallenas

Algunas de las preguntas que pueden plantearse son:

- ¿Nos faltaba alguna de las emociones que siente el monstruo?
- ¿Son las mismas que las nuestras?
- ¿El monstruo las conocía o se hacía un lío?
- Y nosotros, ¿cómo tenemos las emociones, claras o enredadas?
- ¿Han coincidido los colores que habíamos pensado con los del libro?
- ¿Nos damos cuenta de que cada uno puede sentir las emociones de varias formas y, por lo tanto, darles colores, movimientos y respuestas diferentes?
- ...

5. Creación de un espacio en clase: el rincón de las emociones. Los alumnos colaborarán en la creación del espacio y la búsqueda del material adecuado

*** Botes o cajas transparentes de las emociones**

Se necesitan seis botes o cajas, preferiblemente de plástico o cartón para evitar accidentes. En cada bote se coloca una etiqueta con una emoción y un color; también una bandeja para dejar textos o dibujos sobre las emociones que sentimos a lo largo de un periodo de tiempo (una semana o quince días). Después, será necesario conseguir imágenes que transmitan claramente diferentes emociones o sentimientos. Podemos pedir a los alumnos que traigan fotos de casa en las que aparezca una persona enfadada, contenta o triste o bien recortar imágenes de una revista o incluso hacer un dibujo. El último paso consistirá en poner cada imagen en el bote correspondiente para que quede claramente identificado.

Foto: El alma de mi aula

* Taller de máscaras de las emociones del Monstruo

El primer paso es crear las máscaras de los seis colores diferentes. Para ello, pueden utilizarse diferentes materiales: goma EVA, cartulina, ropa, fieltro, etc. Se dividirá la clase en seis grupos y cada grupo creará su máscara con los materiales que prefiera. Las colocaremos en una caja bonita para poder utilizarlas en distintas actividades para aprender a identificar y gestionar emociones.

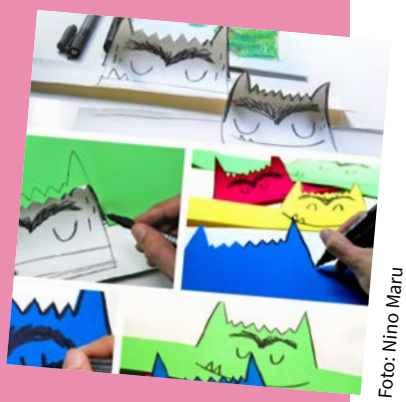

Foto: Nino Maru

* Elaboración de “recetas médicas” para gestionar las emociones

Trabajaremos en grupos para redactar recetas para cada emoción, por ejemplo: si estamos tristes, necesitamos abrazos fuertes; si estamos enfadados, necesitamos un espacio tranquilo donde relajarnos, escuchar música tranquila, que nos den un masaje, etc. Debemos aprovechar siempre las aportaciones espontáneas de los alumnos para aumentar su grado de implicación durante el proceso. Cada receta se escribirá en una hoja del mismo color que la emoción que gestionará. Las colocaremos en una cajita que hará las veces de botiquín, decorada con un Monstruo de Colores o con la cruz roja sobre un fondo blanco.

A partir de las recetas médicas buscaremos el material necesario para crear nuestro rincón: plastilina para relajarse, cojines, una pluma, música tranquila para calmarse o alegre para gestionar la tristeza, un palo de lluvia, plantas, peluches, cuentos y cómics de diferentes temáticas, pañuelos de seda, aromas, artilugios para dar masajes, un cojín de arena para descargar la rabia, etc.

Cuando hayamos creado este espacio, podemos utilizarlo para diferentes actuaciones que nos ayudarán a identificar y gestionar las emociones, como hemos apuntado antes, y a convivir entre iguales de una forma más positiva, empática y asertiva.

6. Uso del rincón de las emociones

Foto: La màgia d'un somriure

- En caso de conflicto, las partes implicadas identificarán cómo se sienten cogiendo las máscaras de las emociones. De este modo, cada persona tendrá muy claro cómo se siente, pero también cómo se siente la otra parte. Cada emoción hablará con la voz del niño o la niña, que explicará cómo ha vivido el conflicto, qué ha ocurrido y cómo se podría solucionar. Una vez realizado este paso, pueden plantearse si cambian de máscara.
- Si los alumnos implicados no son capaces de encontrar una solución al conflicto, intervendrá el mediador o "médico", que entregará la receta correspondiente en función de la máscara que lleve puesta el niño o la niña. Los implicados harán lo que el "médico" les "ha recetado" y, cuando su emoción haya pasado a ser positiva, podrán acercarse de nuevo al conflicto, con una perspectiva diferente y con más tranquilidad, y encontrar la forma de solucionarlo. De este modo, empezarán a interiorizar que los conflictos se resuelven mejor cuando el punto de partida no es la rabia.
- Debemos explicar a los alumnos que cuando alguien necesite tranquilizarse o un poco de alegría puede ir al rincón de las emociones y utilizar los diferentes elementos que pueden ayudarnos a encontrar la emoción que necesitamos en ese momento.

7. Emociones a través del arte

Pedimos a los niños que se pongan de dos en dos y representen plásticamente las cinco emociones principales que aparecen en el cuento: la rabia, el miedo, la alegría, la calma y la tristeza. Antes de empezar, damos unas instrucciones previas muy breves: pueden usar el material que quieran, de la forma más abstracta posible y en un formato DIN A3 dividido en cinco partes.

Esta actividad artística se llevará a cabo en el número de sesiones que sean necesarias. Una vez finalizada la producción artística de todos, hacemos una exposición y cada pareja explicará a los demás qué significa lo que ha representado. Una vez más, podremos observar y reflexionar acerca de cómo las mismas emociones pueden ser expresadas de diferentes formas.