

MAPAS DE EMOCIONES Y LÍMITES

Emociones, autoescucha y escucha de los y las otras

OBJETIVOS

- Promover el conocimiento del propio cuerpo como una forma de autocuidado.
- Dar herramientas de autoescucha y autocuidado, y de escucha y cuidado de otros y otras.
- Abrir un espacio donde explicitar las emociones y los afectos sin juzgarlos.
- Celebrar la diversidad corporal.
- Aprovechar la creatividad y la magia de la infancia para ampliar los imaginarios de aquello posible en nuestras formas de ser y relacionarnos.

DURACIÓN

Entre 1 y 3 horas (en 2 sesiones).

PERSONAS DESTINATARIAS

Niñas y niños de ciclo medio (3º y 4º) y superior (5º y 6º) de primaria.

ESPACIO

Una sala suficientemente amplia para que nos podamos sentar en las mesas. En el caso de grupos-clase, el aula ordinaria en general será suficiente.

MATERIAL

- Corto sobre las emociones y la amistad "[Monsterbox](#)"
- Pizarra y tiza o rotulador
- Anexo 01. Silueta. Una copia por persona
- Lápiz o boli y colores (verde, amarillo y rojo)
- Cuento "[Malena la Balena](#)"

CONCEPTOS CLAVE

- | | |
|--------------------|----------------|
| ■ Cuerpos | ■ Emociones |
| ■ Magia | ■ Límites |
| ■ Autoconocimiento | ■ Comunicación |
| ■ Autoescucha | |

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Empezamos conectando con nuestros cuerpos. Explicamos que nuestros cuerpos tienen magia, sobre todo cuando los conectamos con el poder de nuestra creatividad y nuestra imaginación. Proponemos un truco de magia que tiene que ver con esto: juntamos verticalmente las palmas de las dos manos fijándonos que los dedos corazón queden a la misma altura. Ahora, con las palmas juntas, cerramos los ojos y nos imaginamos que el dedo de mi derecha crece y crece. Volvemos a abrir los ojos y, si ha funcionado, veremos el dedo de la derecha algo más largo. Podemos hacer cualquier otro juego que conecte nuestros cuerpos con la magia o que, simplemente, nos haga conectar con el cuerpo (una relajación o una visualización también pueden servir).
2. A continuación, explicamos que nuestros cuerpos tienen magia porque nos permiten hacer trucos, pero también porque nos explican muchas cosas que pasan fuera y dentro nuestro, nos dan mucha información de nuestro entorno y también de nosotras mismas. Pero para que puedan hacer esta magia, necesitamos escucharlos un poco, cosa que no siempre hacemos. La sensación de frío y calor pueden ser algunos ejemplos de esta información que nos da el cuerpo, y la sensación de incomodidad puede ser otro. Para aprender a escucharnos algo mejor, trabajaremos con el corto sobre las emociones y la amistad "[Monsterbox](#)".
3. Visualizamos el corto y lo vamos parando cada vez que aparece una emoción o sentimiento, y les preguntamos cuál es, cómo se están sintiendo las protagonistas. Vamos apuntando, en la pizarra, las emociones que salen.
4. A continuación, les repartimos una copia de la silueta a cada cual e iremos explorando emoción por emoción, si saben cuál es, si lo han sentido alguna vez, si pueden recordar una situación donde lo hayan sentido, y a qué parte del cuerpo la sentían. Una vez identifican a qué lugar del cuerpo, les pedimos que la representen (por ejemplo escrita) encima la silueta. De este modo iremos representando un mapa emocional de nuestros cuerpos.
5. Ahora explicaremos que, además de sentimientos, nuestros cuerpos también perciben sensaciones. Y que estas nos pueden resultar agradables o desagradables dependiendo de muchos factores. Un ejemplo de sensaciones que pueden ser agradables o desagradables es el contacto con otras personas, dependiendo de la confianza que tengamos y de la parte del cuerpo que entre en contacto. Para pensar sobre qué contactos nos resultan agradables o desagradables pintaremos, en la misma silueta, de color rojo las partes de nuestro cuerpo que consideramos íntimas, y que solo queremos tocar nosotras o personas de mucha confianza; de color amarillo las partes del cuerpo que pueden ser tocadas por personas que conocemos y consideramos próximas a nosotras y de color verde las partes que no nos

incomode que sean tocadas por personas, tanto conocidas como desconocidas. Esta actividad nos puede servir para reflexionar tanto sobre el concepto de intimidad como sobre qué entendemos por personas de confianza y qué es lo que hace que una persona nos dé confianza. Podemos trabajar también que hacer si alguien traspasa nuestros límites y cómo hacerlo por no traspasar los de las otras personas.

6. Finalmente trabajaremos el cuento "[Malena, la Balena](#)", que habla de diversidad corporal, del poder mágico de nuestra imaginación en conexión con nuestro cuerpo, y de la celebración de nuestros cuerpos, sean cómo sean.

CRONOGRAMA

ACTIVIDAD	TIEMPO
Truco de magia o actividad de cuerpo	10 min.
Mosterbox + Listado de emociones	15 min.
Mapa de emociones	25 min.
Mapa de límites	20 min.
Cuento "Malena la Balena"	15 min.
Cierre	5 min.

+ INFORMACIÓN

-  [Incorporació dels mandats de gènere a la infància: avaluació d'una prova pilot d'educació sexual a educació primària](#). SIDA STUDI. 2019

POSIBLES ADAPTACIONES

La propuesta de temporalización es orientativa. Hay grupos que con una sesión de una hora les da para trabajar estos contenidos, mientras que otros necesitan como mínimo dos de una hora y media. Hay muchos factores que tienen que ver, como por ejemplo la cohesión del grupo y la facilidad o dificultad de trabajar temas que no se acostumbran a trabajar, su nivel de madurez, el grado de cuidado y respeto que se consiga o los mensajes previos que hayan recibido sobre el tema. Es importante dar tiempo suficiente para poder trabajar a gusto.