

ACTIVIDADES PARA APRENDER A IDENTIFICAR Y GESTIONAR LAS EMOCIONES

Pilar M^a Domínguez Toscano

Estas actividades forman parte de los recursos multiartísticos que utilizamos en una asignatura de arteterapia para 4º de la titulación de Maestro de Educación Infantil. Las trabaja el alumnado en clase práctica, pero, mediante la reflexión que realizan, pueden rediseñarse para ser realizadas en clases de Educación Infantil, con niños de 3 a 5 años.

Partiendo de las emociones primarias (miedo, tristeza, ira, asco, sorpresa y alegría), nos centraremos en ira, miedo, tristeza y alegría. Por definición, las emociones primarias son adaptativas, socialmente útiles y motivadoras de acciones. Pero es frecuente que las gestionemos mal. El trabajo arteterapéutico consiste en naturalizarlas, devolverles su función adaptativa y evitar su cronificación –que puede hacerse patológica: trastornos emocionales-, en el caso de las negativas. En esa cronificación, las emociones se desprenden de sus objetos iniciales.

El miedo sin objeto es ansiedad.

La ira sin objeto es hostilidad.

La tristeza sin objeto es depresión.

La alegría sin objeto es felicidad.

Toda actuación sobre emociones se articula en dos momentos complementarios: expresión y transformación.

IRA

La ira es la más vigorizante de las emociones primarias, con fuerte impacto fisiológico, sobre todo a nivel cardíaco y de tensión muscular. La hostilidad (ira contenida cronificada) es el segundo factor de riesgo para la mortalidad por enfermedad cardíaca.

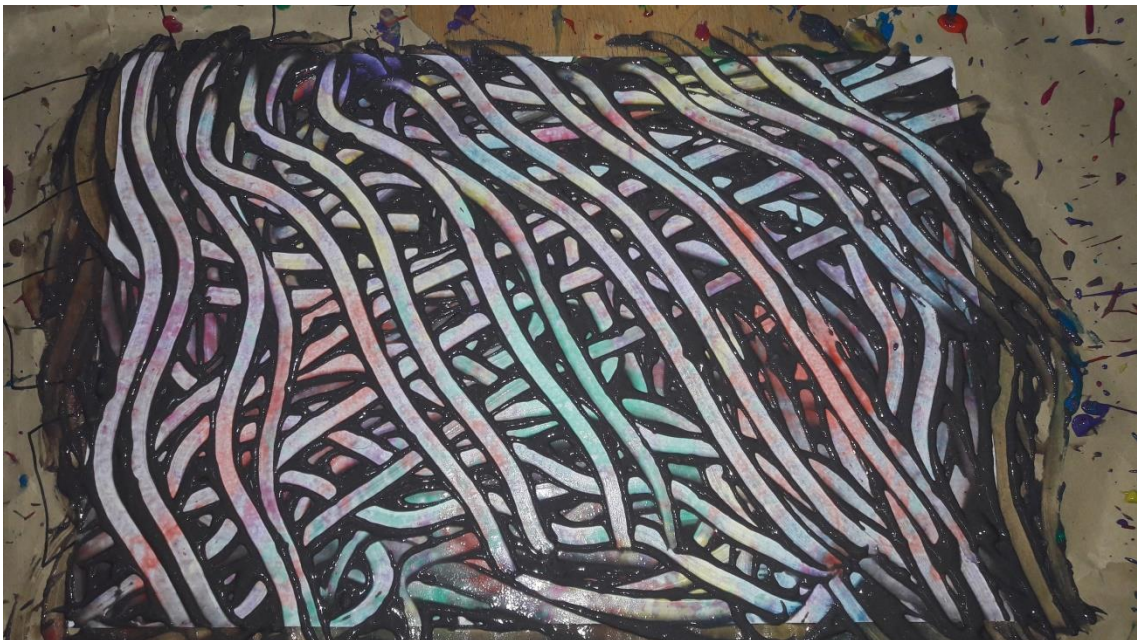
EXPRESIÓN. La ira debe ser liberada, expresada, canalizada de forma inocua para evitar la estigmatización social y personal (que provoca expectativa de acciones agresivas: y la profecía se cumple a sí misma).

Actividades: danzas de guerra africana o danza maorí (Haka); provocan la canalización de la emoción hacia el cuerpo, con fuerte descarga de energía que la libera de manera inofensiva. Otra actividad: garabateo en todas sus variantes (individual, colectivo, con ambas manos, con los pies). El más sencillo es sobre cartulina blanca, garabateo potente y veloz con ceras blandas de color claro; luego, más garabateo sobre el anterior, con ceras oscuras, preferentemente negras, hasta cubrir la base; desgarabateo con las uñas o con objetos punzantes no muy finos (capuchas de boli, bolis que no pinten, punzón, etc). El proceso es muy liberador y el resultado (también importa, por su impacto estético) vistoso, llamativo: objeto de goce visual.

Otra posibilidad: garabateo mediante engrudo coloreado con pigmentos alimentarios (el engrudo es papilla de harina y agua). Con las mezclas, hechas en grupo pequeño, se lanzan pegotes a un papel continuo o diana (proteger las paredes). El pegotazo y la salpicadura producen chorreones o mezclas inusitadas de color. El proceso es gratificante, divertido y crea climas lúdicos. La

agresividad debe ser canalizada hacia la diana. Evitar (o no, según se desee) una guerra campal de colores.





TRANSFORMACIÓN: mediante role play, se tunean cuentos infantiles. Solemos usar el de Caperucita. La niña o niño violento y que proyecta su agresividad sobre los demás (bullinger) puede ser tratado en el aula de manera no estigmatizante. En el cuento de Caperucita, se le pide que asuma el papel de lobo. Pero es un lobo vegetariano, no come abuelas. Caperucita, en cambio, es bastante descuidada, pasa de su abuela y deja la cesta en cualquier sitio para ir a jugar al fútbol. El lobo ve la cesta y se muere de hambre, pero piensa en la pobre abuelita y se la lleva. Caperucita entonces grita: “el lobo malo, ladrón, ha robado la cesta de comida”. Todos los niños persiguen, con no buenas intenciones, al “lobo malo”. Éste se refugia en casa de la abuela, una vez ésta comprueba que le trae comida y que es bueno. Meriendan y se hacen amigos. Cuando llega la gente para arrear al lobo, la abuela (personaje débil) se empodera, sale a defenderlo y critica a Caperucita. El lobo descubre que puede elegir ser bueno o malo, no ES malo. Este role play lo hacemos en clase, guión improvisado siguiendo las directrices de acción

antes dichas (los niños también lo improvisan). La tarea artística es la caracterización, creación de disfraces imaginativos y decorado.

También se puede trabajar la violencia tuneando La Cenicienta. Ella es maltratada por hermanastras y madrastra. Pero en lugar de plegarse, se rebela y las denuncia en el Instituto de la Mujer. Su solución no pasa por príncipes azules, sino por estudiar lo que le gusta (ser maestra de Educación Infantil, por supuesto) y ejercer su vocación. Sin olvidar la posibilidad de que el alumnado invente el cuento, no necesariamente ha de partir de un clásico.



MIEDO

Emoción altamente adaptativa: alerta al organismo de un peligro y lo prepara para huir o afrontarlo si el escape no es posible.

EXPRESIÓN DEL MIEDO: es útil cosificarlo, convertirlo en objeto (dibujo, volumen, pose corporal, etc) que favorezca el desprendimiento proyectivo: la emoción ya no está dentro sino fuera, permite dialogar con ella, elaborarla. La expresión puede ser incentivada por música con tono emocional terrorífico, como la banda sonora del Drácula de Frank Kóppola.



TRANSFORMACIÓN: Hay miedos desproporcionados respecto a su objeto: originan fobias. A veces, una reflexión compartida y guiada puede reducir las dimensiones del miedo (miedo a gérmenes, a arañas, culebras o miedo social son las fobias más frecuentes y arquetípicas). Estos miedos pueden reducirse representando (mediante dibujo, escultura, etc.) el objeto del miedo, para un acercamiento gradual, es una exposición controlada al objeto del miedo.

Cuando el objeto del miedo no es desproporcionado ni puede reducirse (miedo a la muerte, típicamente), la actuación es sobre el sujeto atemorizado. Debe aumentar su autoconcepto positivo, la percepción de autoeficacia, la autoestima: este crecimiento mengua el poder del objeto temido.

Como técnica arteterapéutica, suelo usar una versión del “árbol de vida”. Se crean (con la técnica preferida) las tres zonas de poder: 1) raíces (escribiendo o simbolizando de cualquier forma los elementos nutrientes que nos sostienen, alimentan, dan fuerza –amor de la familia, amigos, ideologías, etc-. 2) Tronco: representamos aquí el yo actual, sus valores, simbolizándolos de manera críptica si se quiere evitar la mirada indiscreta, inteligencia, sensibilidad, habilidad social, creatividad... son ejemplos de valores, que siempre han de ser positivos. 3) Las ramas: representación de logros pasados, en curso, o futuros (expectativas), también positivos.

El árbol de vida admite cualquier técnica. No se acaba: en casa, cada cual va añadiendo elementos vitales significativos. (De la siguiente imagen han sido eliminadas palabras y otros símbolos con valor autobiográfico, para respetar la privacidad de su autora)



TRISTEZA

Reacción adaptativa ante una pérdida; el abatimiento que produce permite parar los motores de la arrolladora actividad cotidiana y elaborar el significado de la pérdida; esa elaboración no debe caer en el círculo de dolor autocomplaciente, sino avanzar del dolor hacia el recuerdo agradecido.

Técnica arteterapéutica grupal: “Mis armas”. 4 o 5 personas. Cada uno elabora un elemento básico de la lucha (aquí la metáfora bélica, incidiendo en la acción, es terapéutica) contra un enemigo: el dolor, la depresión. El grupo ha de crear: 1) un arma de ataque (libertad total en cuanto a técnica, pero que en ella aparezca reflejado el significado de los valores personales que nos permiten hacer frente a sucesos traumáticos: templanza, valentía, inteligencia, capacidad de iniciativa; 2) un arma defensiva (escudo) que simboliza nuestras resistencias: capacidad de afrontamiento, de “encajar” bien los sucesos, resiliencia... 3) un mapa: sobre papel continuo, esquematizar los pasos a dar para integrar de manera saludable esa pérdida dolorosa y 4) un estandarte, seña de identidad grupal que genere sentimiento de equipo que se apoya; el apoyo social es fundamental en el afrontamiento de la tristeza.

Técnica arteterapéutica individual: “La crisálida”. Me parece muy significativa: la crisálida en sí es una metáfora viva de surgimiento de algo bello desde el confinamiento y la oscuridad.

Se puede hacer encolando un globo inflado y cubriendo la cola de cuerda fina o guita, vuelta a encolar y a poner cuerda encima. Cuando está bien pegada y seca, se pincha el globo y, con suerte, queda una bola hueca hecha de cuerda endurecida por la cola. Colgando de ella, o atada con alambre o como se le ocurra a cada cual, mariposas de vivos colores rodean a la “Crisálida”. Elaborar la crisálida debe ser plataforma de reflexión sobre la importancia de los periodos de silencio e inactividad (como el confinamiento actual por el COVID19); es cuando “crecemos para adentro”, redescubrimos la vida. Toda crisálida es temporal (igual que todo periodo de tristeza no patológica, confinamiento, inacción por enfermedad), y es germen de una belleza inusitada, que nos aferra a la vida y nos convierte en su protagonista.

ALEGRÍA

No precisa transformación. La EXPRESIÓN multiplica la alegría como un eco que nos viene devuelto una y otra vez (resonando en los demás). Dibujar sobre papel continuo mientras se baila (melodías más rítmicas y más melódicas, y observar diferencias).

Felicidad. Estudios de las últimas décadas establecen que la felicidad está relacionada con el enfoque eudaimónico (prosecución y logro de objetivos, metas y motivos personales autorrealizantes), más que con el enfoque hedónico.

Trabajo arteterapéutico: “Mi nombre”.

EN TORNO A MI NOMBRE

Ahora realizaréis una actividad entroncada en las señas de identidad y en la conciencia de metas vitales. La seña de identidad personal prioritaria es el NOMBRE. Es como nos identificamos de manera rápida a lo largo de nuestra vida. La mayor parte de nuestros nombres tienen origen hebreo, latino y, más recientemente, anglosajón. Debéis buscar en Internet el SIGNIFICADO DE VUESTRO NOMBRE.

Antiguamente la imposición del nombre a un niño o niña iba asociada a una "determinación" de su destino, por lo que eran nombres que significaban cosas muy favorables. Aunque tu nombre y su significado no tenga importancia en tu vida, en esta tarea artística vas a elaborarlo para enlazarlo con la conciencia de las propias metas

vitales, lo que se llama la "misión personal". Usarás la grafía de tu nombre escrito en cualquier idioma, preferentemente chino popular, árabe, hebreo o arameo. Es fácil utilizando el traductor de google.

Copias la imagen gráfica de tu nombre en un folio y luego, en media cartulina (puedes elegir el color) lo trazas y lo "tuneas" elaborándolo con símbolos o decoraciones que tengan que ver con tus metas vitales. La forma de hacerlo es libre, así como la técnica.

Saludos y feliz enraizamiento en el nombre con conciencia de meta vital.