





## Para iniciar la tarea

Les acercamos algunas propuestas para propiciar el diálogo literario intertextual entre las historias de “Nado en emociones” y el cuento maravilloso en el que se enmarcan los textos. Las historietas ofrecen distintos niveles de dificultad para que los docentes seleccionen las más pertinentes según la trayectoria y el progreso del grado.

- Explorar la información paratextual y textual.
- Analizar la galería de los personajes: ¿están todos?, ¿hay alguno nuevo?, ¿tienen similitudes, diferencias o cambios de actitudes?, ¿qué emoción siente cada personaje?
- Conocer herramientas de lectores competentes para abordar los textos, como releer, volver hacia atrás en el texto para recordar o resolver dudas, apoyarse en las imágenes para profundizar la comprensión, encontrar pistas para interpretar, y realizar marcas y anotaciones de palabras clave.

## Para profundizar en las emociones

Las distintas historias propician el trabajo con las emociones. El miedo, la alegría, la soledad, el aburrimiento, la confianza, la empatía, el rechazo, el amor, el enojo y la envidia son solo algunas de ellas. Se sugiere trabajar en la emoción que transmite cada personaje en el devenir de las historias. Algunas preguntas iniciales pueden ser: ¿cómo se siente el personaje?, ¿por qué?, ¿qué hizo para superar esa emoción?, ¿alguien lo ayudó?, ¿quién?, ¿por qué? El análisis de la ficción será un punto de reflexión para que cada alumno pueda reconocer sus emociones ante los sucesos cotidianos, así como aprender distintas maneras de gestionarlas y de ayudar a otros a transitarlas.

## Felicidad

Definimos *felicidad* como el estado de ánimo que implica una satisfacción, un sentimiento estable de paz interior. La palabra *feliz* proviene del latín y significa “fértil, fecundo”. En cuanto a la alegría, se dice que es similar a la felicidad, aunque más efímera. Las propuestas sugeridas aquí promueven que los alumnos contacten con los espacios de felicidad, pero sin sostener el mensaje, muy frecuente en estos tiempos, de la búsqueda de felicidad total todo el tiempo.

- **Visionado:** “Renata, Nazareno y el mundo de los sentimientos: la felicidad” (Pakapaka). Disponible en <https://cutt.ly/lwWSJGLg>. Conversar sobre los momentos felices, qué es la felicidad para cada uno y cómo puede construirse.
- **Mis alegrías/Nuestras alegrías:** impulsar la participación oral para trabajar en las distintas ideas relacionadas con la alegría y la felicidad. Comentar la idea de la felicidad constante y debatir si es realmente posible. Hacer una lista con actividades alegres para todo el grado (por ejemplo: disfrutar de un cuento, cantar, bailar, aprender cosas nuevas) y anotar una de estas en la agenda semanal.
- **Un rincón de cada casa:** pedir a los alumnos que traigan una foto o dibujo de sus actividades favoritas en el marco familiar. En grupos pequeños o entre todos, exhibir las producciones y conversar sobre los distintos momentos felices. Promover la circulación de la palabra y compilar los testimonios en una cartelera, un álbum o una producción digital.

## Tristeza

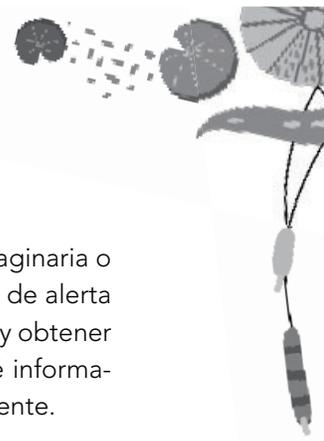
Entendemos *tristeza* como un estado de ánimo que supone dolor o desilusión y, muchas veces, suele generar llanto. Puede ocurrir cuando se afronta una pérdida o si hay desesperanza porque algo que esperamos no llega. Las propuestas sugeridas reconocen las etapas de duelo y sus distintos niveles de intensidad, y recuperan la desmitificación de la felicidad permanente para trabajar la idea de que la tristeza no es una emoción negativa y de que puede gestionarse para atravesarla de forma calmada.

- **Visionado:** “Renata, Nazareno y el mundo de los sentimientos: la tristeza” (Pakapaka). Disponible en <https://cutt.ly/9wWSLAP9>. Poner en común las causas de las tristezas de los personajes y el rol de los amigos en su acompañamiento.
- **Mis tristezas/ Nuestras tristezas:** se sugiere un trabajo similar al realizado con la idea de la felicidad. Luego, pensar palabras para poder expresar la tristeza y también para consolar a quien la padece. Se pueden elaborar listados y tenerlos a disposición para cuando alguien atraviese esta emoción.
- **Rueda de quitapenas:** narrar a los alumnos la leyenda de los muñecos quitapenas de Guatemala, disponible en <https://cutt.ly/zwWSZYgO>, y la función que se les atribuye. Proponer la creación de muñecos quitapenas para ellos mismos, de los personajes de alguna de las historias o de alguna persona conocida que esté pasando por un momento triste.

## Enojo

La palabra *enojo* hace referencia a la molestia, el pesar o la ira contra alguien o contra alguna situación inoportuna. Provoca fuertes cambios físicos y mentales de acuerdo con el nivel de intensidad. Suele dificultar el trabajo y el estudio, ya que quien lo transita queda fijado en el descontrol, la venganza o la rumiación mental. Las propuestas sugeridas promueven el reconocimiento de enojos, sus causas y las propias acciones que provocan enojos en otros. En tiempos en los que el vértigo y la inmediatez son generadoras de impaciencia tanto en niños como en adultos, será útil trabajar en la espera y la calma para prevenir enojos innecesarios.

- **Visionado:** “Renata, Nazareno y el mundo de los sentimientos: el odio” (Pakapaka). Disponible en <https://cutt.ly/7wWS9iOE>. Comentar el argumento focalizándose en los dos monstruos que surgen de los personajes, y conversar sobre las causas de los distintos enojos y las formas de aplacarlos.
- **Mis enojos/Nuestros enojos:** se sugiere enumerar situaciones de enojo habituales en la escuela y pensar cambios para evitarlos. Repensar las normas de convivencias tanto dentro del aula como fuera de ella y tratar de incluir estrategias para evitar el enojo propio y ajeno.
- **La careta del enojo:** dramatizar algunas situaciones de enojo individuales y grupales. Generar una puesta en común para inferir que, muchas veces, detrás del enojo se esconden otras emociones, como el miedo, la vergüenza, los celos o hasta un estado de cansancio. Promover la circulación de la palabra para develar este tema.



## Miedo

La palabra *miedo* refiere a un sentimiento de desconfianza o angustia ante una amenaza imaginaria o real. Es una alarma que, si se vuelve constante, resulta nociva, en tanto nos genera un estado de alerta para defendernos o huir. Considerando que afrontar los miedos es una manera de desafiarnos y obtener nuevos logros, las propuestas sugeridas apuntan a guiar su reconocimiento, a identificar qué información importante del entorno manifiestan y a brindar herramientas para gestionarlos asertivamente.

- **Visionado:** “Miedo, cuento para niños leído por su autora Graciela Cabal”, de Graciela Cabal. Disponible en <https://cutt.ly/lwWS34MR>. Conversar sobre los miedos del protagonista, cómo actúa el entorno ante esa situación y qué soluciones presenta la historia.
- **Mis miedos/Nuestros miedos:** compartir situaciones habituales que puedan producir miedo, enunciar sus causas, discutir las y plantear estrategias para superarlo o ayudar a quien atraviesa esta emoción. Conversar sobre las maneras no empáticas y no deseables de acompañamiento de esta emoción (por ejemplo, la burla o la desacreditación del miedo), y escribir consejos para evitarlas.
- **Salvavidas de los miedos:** proponer que cada alumno doble una hoja a la mitad y dibuje o escriba un miedo en una de las caras. Del lado de adentro, a modo de tarjeta, deberán escribir un consejo para superarlo. Hacer una puesta en común y conversar sobre cada trabajo. Proponer consejos alternativos. Reunir las tarjetas y ubicarlas en algún sector del aula para que queden visibles.

## Vergüenza

Se define *vergüenza* como la sensación de humillación o pérdida de dignidad por el temor a hacer el ridículo. Es un freno que inhibe la participación en algunas cuestiones sociales y genera cambios corporales (por ejemplo, ruborización, dificultad en el habla, etc.). Las propuestas sugeridas promueven la desarticulación de algunos impedimentos propios a través del fortalecimiento de la estima y la imagen. También trabajarán en la otra cara de la moneda visibilizando actitudes que provocan vergüenza en otros. Reflexionar sobre las cargadas y burlas pensando en sus consecuencias para quien las sufre.

- **Visionado:** “Renata, Nazareno y el mundo de los sentimientos: la vergüenza” (Pakapaka). Disponible en <https://cutt.ly/bwWS8cj4>. Comentar el argumento de las situaciones narradas, las estrategias de superación de algunas de ellas, el trabajo con la estima y la confianza, y los efectos de la vergüenza en el cuerpo.
- **Mis vergüenzas/Nuestras vergüenzas:** se sugiere pensar y enumerar las situaciones vergonzosas y explicar su origen. Narrar alguna de ellas, debatir los eventos anteriores para comprobar si hubo chistes o burlas que provocaron esa situación. Trabajar en la noción de respeto, aceptación y comprensión de las diferencias para promover un ambiente de empatía ante la diversidad de emociones que puedan surgir tanto dentro del aula como fuera de ella.

