



## Ideas para motivar y ambientar el tema



Soporte audio de esta sesión para el voluntariado

# ¡Hablan Nuestras Emociones!

El lenguaje de nuestras emociones y sentimientos es, sobre todo, corporal, o no verbal como dice la psicología. Muchas veces se dice y expresa más con nuestra comunicación no verbal, nuestros gestos, posturas y movimientos corporales que con nuestras palabras. Y es que, generalmente nos cuesta “poner palabra” a lo que sentimos, acertar con las palabras adecuadas: un abrazo dice mucho más que una frase para la ocasión, cuando por ejemplo, tenemos que consolar a alguien.

Las personas necesitamos realmente expresar nuestras emociones, sacarlas hacia fuera, decirle al mundo cómo estamos y nos sentimos. Cuando no podemos hacerlo o no sabemos hacerlo, en realidad dificultamos y limitamos nuestra relación con el mundo y con los demás. Porque, efectivamente, las emociones son instrumentos para relacionarnos con la vida, y la vida sin emociones, pues es menos emocionante. Relacionarse mejor con la vida, es entonces, expresar y comunicar nuestras emociones a los demás y con los demás.

“El Baile de las Emociones” es una canción que nos invita a expresar las seis emociones básicas con nuestro cuerpo, como si bailáramos: ¿Cómo nos movemos cuando estamos alegres? ¿Y cuándo estamos tristes? ¿Y qué le pasa a nuestro cuerpo cuando nos enfadamos mucho, lo podemos controlar? ¿Alguna vez te has quedado como una estatua y con la boca abierta cuando algo te ha sorprendido mucho? ¿Y qué pasa cuando algo nos desagrada, qué hacen instintivamente nuestras manos?

La canción nos invita a que nuestras emociones despierten, porque a veces las tenemos un poco adormecidas. Vivimos en un mundo de cierta “anestesia emocional”, a veces un poco gris, en el que parece que lo único que cuenta es la razón y la seriedad, donde los sentimientos estorban a la productividad. Sin embargo, está demostrado todo lo contrario: que nuestros mayores logros y retos se alcanzan cuando nos apasionamos con lo que hacemos, y apasionarse es sentir y compartir emociones, expresarlas, decir sin miedos ni reparos cómo nos sentimos, e invitar a los demás a expresar también sus sentimientos con libertad.

Las emociones colorean nuestra vida y nuestras relaciones humanas, dan sabor a nuestras experiencias haciéndolas más ricas y provechosas, y también más saludables. ¡Arriba esos corazones, que despierten las emociones!



Escuchamos  
la canción  
y su mensaje



Ir a pista de audio canción

# El Baile de las Emociones

César García-Rincón de Castro (2017)

Este es el baile de las emociones  
donde todo el mundo tiene que bailar,  
vamos muy arriba esos corazones,  
nuestros sentimientos quieren despertar.

¿Baila la tristeza? ¡Bajo la cabeza!  
¿Bailas a mi lado? ¡Ya se me ha pasado!

¿Baila la alegría? ¡Salto todo el día!  
¿Saltas tú con ella? ¡Toco una estrella!

Este es el baile de las emociones...

¿Baila el enfado? ¡Cuerpo alborotado!  
¿Tras haber bailado? ¡Ya se ha relajado!

¿Baila nuestro miedo? ¡Tiemblo todo el cuerpo!  
¿Y si nos unimos? ¡Miedo, te vencimos!

Este es el baile de las emociones...

¿Baila la sorpresa? ¡Mi postura presa!  
¿Con la boca abierta? ¡Atención despierta!

¿Baila el desagrado? ¡Corre espantado!  
¿Tapo la boquita? ¡Y la naricita!

Este es el baile de las emociones...

Secunda Senior

# El Baile de las Emociones

César García-Rincón de Castro (2017)

C F C

Voz



Es - te es el bai - le de las e - mo cio - nes  
¡Va - mos muy a - rri - ba e - sos co - ra - zo - nes!

3 G F G C



don - de to - do el mun - do tie - ne que bai - lar.  
nues - tros sen - ti - mien - tos quie - ren des - per - tar.

5 C G F C



¿Bai - la la tris - te - za? ¿Ba - jo la ca - be - za!  
¿Baila la a - le - grí - a? ¿Sal - ta to - do el dí - a!

7 C G F G C



¿Bai - las a mi la - do? ¿Ya se me ha pa - sa - do!  
¿Sal - tas tú con e - lla? ¿To - co u - na es tre - lla!

Secunda Senior



## Preguntas para compartir

1. La canción habla de seis emociones básicas: alegría, tristeza, enfado, sorpresa, desagrado y miedo. ¿De cuál de todas nos cuesta más hablar cuando nos sentimos así, y cómo lo expresamos con nuestro cuerpo?

2. Cuéntanos sobre una alegría grande que tuviste hace poco, o hace tiempo: ¿Qué dijiste y qué hiciste con tu cuerpo, cómo expresaste esa alegría?

3. Bailar es una forma de expresar nuestras emociones y de comunicarnos con los demás. ¿Qué tipo de música te gusta bailar más, y cuál es tu canción o pieza favorita para bailar?

4. Háblanos de la última sorpresa que te has llevado y no te esperabas, esa situación en la que te quedaste con la boca abierta y los ojos abiertos: ¿qué te sorprendió tanto, qué hiciste y qué dijiste?

5. La canción dice, cuando habla del enfado, que el cuerpo se nos alborota y perdemos el control, pero, por otro lado, el movimiento físico nos ayuda a relajarnos, a tomar el control de nuestra respiración y nuestros pensamientos. ¿Crees que un paseo puede ayudarnos a controlar el enfado o la tristeza, a relajarnos y estar mejor? ¿Por qué?

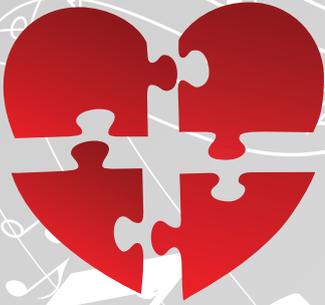


## Canciones que nos emocionan

¿Qué canción o canciones conocidas te suelen venir a la memoria o te pones a cantar cuando necesitas “expresar lo que sientes” o bailar tus emociones? ¿Nos cantas un trozo de la canción?

Anotaciones del voluntario/a:

-  
-  
-



## El dado de las emociones

Vamos a jugar a expresar emociones y a hablar de ellas con un dado de las emociones. Para ello **elaboramos un dado con 6 emoticonos** que expresen las emociones y sentimientos que hemos trabajado en la canción. También podemos elaborar **una tarjeta con los seis números del dado y las seis emociones** asociadas a cada número, que pueden combinar el emoticono con el nombre escrito de la emoción.

¿Cómo jugamos? Pues es muy sencillo, **iremos lanzando el dado por turnos**, los que estemos jugando en ese momento, tanto voluntarios/as como mayores participantes, aquí jugamos y compartimos todos. La persona que lance el dado, en función del número y emoción que le salga tiene que contar a los demás lo siguiente:

**La última vez que me sentí así** (nombre de la emoción o sentimiento) ... **fue porque** ... (causa de la emoción), **y entonces lo que hice fue** (expresión corporal de la emoción)...

**El voluntario facilitador, ayudará a acompañar la respuesta** diciendo: a ver X (nombre mayor), ¿recuerdas la última vez que estuviste así? (nombre de la emoción), y ¿por qué fue? (causa de la emoción). Muy bien, y ¿recuerdas qué hiciste, cómo lo expresaste con tu cuerpo?

Podemos usar **un dado físico** de juegos de mesa, o uno grande de gomaespuma si estamos con grupo grande, o bien **un dado electrónico**, instalando una aplicación de dado en nuestro smartphone: esta opción es ideal para jugar a este juego en formato de **voluntariado virtual**, y en ese caso el dado lo maneja mejor el voluntario/facilitador, y va mostrando a cámara el resultado de cada lanzamiento del dado.

Con este sencillo juego estamos trabajando **autoconciencia** de las emociones (nombres y causas), así como **expresión emocional**, que son dos grandes pilares de la Inteligencia Emocional.

Secunda Senior



Sugerencias  
para vivir  
con más  
bienestar

**Cantar y bailar.** Cantar y bailar es muy saludable, y es posible que se nos ofrezcan varias actividades que tienen que ver con cantar y/o bailar. Te recomendamos apuntarte a todas las que puedas, porque te lo agradecerá tu cuerpo y tus emociones también, que estarán siempre despiertas y activas.

**Escapando de la tristeza.** La canción dice que cuando estamos tristes bajamos la cabeza. Y es verdad, sin darnos cuenta, nos encerramos en nuestro mundo, nos replegamos y no queremos hablar con nadie. Hay muchas razones para la tristeza en la vida, y necesitamos un tiempo de reflexión, pero si estamos así mucho tiempo, podemos quedar atrapados en un pozo de penas y llantos. Por ello, una forma de escapar de la tristeza es “levantar la cabeza, mirar a nuestro alrededor y encontrarnos con los demás”. Cuesta un poco, pero cuando lo hacemos nos hace bien y nos ayuda a superarlo.

**Despistando al miedo.** Hay miedos lógicos, y son buenos porque nos previenen: si estoy débil de las piernas y tengo miedo a caerme, ese miedo me hace ser muy prudente o pedir ayuda. Pero hay miedos imaginarios o irracionales que nos paralizan y bloquean, como el miedo a las críticas de los demás, el miedo a dar mi opinión, o el miedo a no hacer bien una actividad: es a estos miedos a los que tenemos que despistar, como nos dice la canción “uniéndonos a los demás, haciendo cosas juntos, respetando a todos y a nosotros mismos”.

