

## **EMOCREA EN CASA (ACTIVIDAD 2.5)**

**TÍTULO: Aprender a soltar pesos emocionales en casa**

### AUTORÍA:

**Antonio Rodríguez Hernández**, a partir de ejercicios del libro “Descanser” de José M<sup>a</sup> Toro (2010), adaptada para su aplicación en el ámbito familiar por **Edna Dávila Herrera**.

### CURSO:

**6º de primaria** (pero puede aplicarse también a niños y niñas de 5º)

### ¿QUÉ SE PRETENDE CON ESTA ACTIVIDAD?

Saber regular las emociones desajustadas, es decir aquellas que nos provocan malestar, ajustando su intensidad, duración y expresiones corporales desagradables. Para ello se ofrecerá como recursos la respiración y la relajación corporal.

### TEMPORALIDAD:

Una sesión de 60 minutos aproximadamente, dividida en dos partes.

- Primera parte: 15 minutos
- Segunda parte: 45 minutos

### **REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES:**

- **Materiales:** esterillas, o mantas colocadas en el suelo, la mochila de clase con los libros dentro (de tal manera que pese, pero sin llegar a ser incómodo), también podemos rellenarla con paquetes de azúcar o cualquier cosa que tengamos por casa.

En los siguientes enlaces encontraremos música para la relajación:

<https://www.youtube.com/watch?v=dtesNj4DeD8>

<https://www.youtube.com/watch?v=pka9dVViCOE>.

No es necesario equipo de música, con el móvil o el ordenador será suficiente

- **Espacio:** un espacio relativamente amplio, como la azotea o el patio, sobre todo para la primera parte, en caso de no disponer de estos,

podemos retirar o acomodar el mobiliario de algún espacio de la casa para conseguirlo, por ejemplo en la sala de estar.

Esta actividad es aplicable para cualquier tipo de familia, ya sea de solo un niño o niña o varios de ellos. Así mismo invitamos, solo en los casos que sean posible, al resto de la familia. Por ejemplo un familiar dirige la actividad, y otro participa y hace de modelo para el niño o la niña.

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

### **Primera parte**

En primer lugar realizaremos el juego del semáforo. El niño o niña se desplazará en todas las direcciones siguiendo nuestras indicaciones, debemos ir variando las siguientes órdenes, que explicaremos previamente:

- Rojo: hay que sentarse en el suelo
- Amarillo: hay que saltar lo más alto que se pueda
- Verde: hay que dar una vuelta sobre sí mismo

Así, al escuchar “rojo” “amarillo” o “verde”, el niño o niña tiene que realizar la acción directamente, y entre ellas seguir moviéndose y desplazándose. Pero en este caso introducimos una condición, y es que tendrá que llevar su mochila del cole, con libros o cualquier otra cosa que pese. Comenzaremos así, y después de 5 minutos, dejaremos las mochilas a un lado y realizaremos el mismo juego.

Una vez finalizada esta primera actividad, el niño o niña se sentará en el suelo sobre la esterilla, cojín o manta, dependiendo de los materiales que tengamos y se iniciará un diálogo sobre lo que ha pasado, partiendo de la pregunta: *¿Qué diferencia hay entre jugar con la mochila y jugar sin ella?*

(Con esto se pretende que los niños y las niñas reflexionen y relacionen la situación a lo que supondría cargar con un peso, no ya en un juego, sino en la vida).

Hecha esta reflexión, explicaremos que las emociones pueden convertirse en una carga cuando no sabemos cómo tratarlas. Podemos comentar que esto lo observamos, incluso, en la postura corporal cuando experimentamos las emociones. Por ejemplo, cuando estamos tristes vamos con los hombros

caídos y la cabeza agachada; un ataque de ira nos pone la cara y el cuerpo en tensión y terminamos agotados, etc.

## **Segunda parte**

A continuación, pediremos al niño o niña que recuerde situaciones en las que sintió alguna emoción intensa que notara en su cuerpo como una gran carga. Después, le diremos y explicaremos que van a realizar un ejercicio para aprender a soltar la carga que producen aquellas emociones que no sabemos cómo gestionar, y que lo harán a través de la respiración, centrándose en el momento de la espiración.

Seguiremos explicando que, con la espiración, podemos soltar mucho más que el aire: al espirar soltamos de manera consciente lo que nos pesa en el cuerpo y en el alma, aquellas emociones que nos impiden estar bien y sentirnos ligeros, igual que nos molestaba el peso de la mochila en la actividad anterior.

(La respiración está relacionada con el estado de salud de las personas, tanto físico como mental y emocional. Así como cada emoción genera cambios en la respiración, al controlar y modificar conscientemente ésta, provocamos cambios en el estado emocional. Con respiraciones profundas y tranquilas conseguimos un estado de relajación y eliminando la tensión corporal).

Para llevar a cabo el ejercicio, el niño o niña se tumbará en el suelo sobre la esterilla o la manta en una postura cómoda y relajada, y seguirá las instrucciones que les iremos dando de forma muy pausada y tranquila. Puede ser conveniente poner música relajante o sonidos de la naturaleza de fondo, para crear un ambiente aún más íntimo (en el apartado de materiales se aportan algunos links).

*«Cerramos los ojos para abrirlos hacia dentro. Vamos a dirigir la mirada hacia nuestro interior y reconoceremos las sensaciones y los sentimientos según van surgiendo. Los dejaremos salir.*

*Empezamos por respirar siendo conscientes de los movimientos de nuestra respiración. Toma aire por la nariz (inspiración), lo retienes unos segundos (pausa), notando cómo el aire llena tus pulmones y lo expulsas también por la*

*nariz (espiración), alargando la salida del aire lo más posible hasta vaciarte del todo. (Se repite varias veces).*

*Busca en tu interior una emoción que hayas sentido recientemente. Tiene que ser una emoción que te haga notar como un peso grande, como una carga que no te deja estar bien. Puede ser la tristeza, la ira, la vergüenza, el miedo, la culpa... Imagínate esa emoción como el peso que has llevado todo el tiempo encima durante el juego.*

*Ponte en contacto con esa emoción y con la sensación de peso que te produce. ¿En qué parte de tu cuerpo la sientes? Déjala crecer, no la apartes. Deja que la emoción esté ahí y siga su curso.*

*Céntrate en la sensación y no en los pensamientos que te surgen. Siente la emoción, no pienses en ella, no intentes cambiar tus sentimientos.*

*Ahora que ya has reconocido y aceptado esa emoción, es el momento de soltarla: desvía tu atención de lo que sientes, suéltalo como si te estuvieses librando de un gran peso.*

*Vamos a utilizar el momento de la espiración, el acto de expulsar el aire, para ir soltando y descargándonos ese peso que nos crea tanta tensión. Con cada espiración vamos a descargar todo el cuerpo, a pasar el peso y la tensión de nuestro cuerpo a la tierra.*

*Primero suelta los ojos. Tus ojos se ablandan y la mirada va reposando en la parte de atrás de la cabeza. Tus párpados están caídos, sin ninguna tensión. Ahora las mandíbulas se sueltan con cada espiración y tu cuello se abre, se relaja por dentro mientras vas soltando el aire suavemente.*

*También tus hombros se sueltan, se separan uno del otro y con cada espiración la separación es mayor. Con los hombros sueltos, la espalda se alarga y se ensancha mientras sueltas el aire.*

*Ahora las piernas, los pies y los dedos de los pies se sueltan, se estiran como si fueran de chicle. Junto con las piernas, tus brazos, manos y dedos de las manos también se descargan de toda tensión. Quédate en esa posición, simplemente sintiendo cómo te descargas mientras expulsas lentamente el aire. Al mismo tiempo, repites por dentro: soltar, soltar, soltar...*

*Ahora que estás relajado, concéntrate en soltar la energía y dejar caer esos sentimientos que te pesan. Te das permiso para liberarte de esa emoción, que cae a la tierra como las hojas muertas caen del árbol en otoño.»*

El ejercicio concluye volviendo poco a poco a la normalidad, sin prisa, respetando el ritmo del niño o niña para incorporarse. A continuación, se sentará de nuevo para compartir lo que ha experimentado y sacar conclusiones, en el caso de ser más de un niño o niña, hacemos una puesta en común. A partir de la expresión de lo que se ha sentido, les transmitiremos estas enseñanzas a modo de conclusión:

- Es muy importante saber que soltar una emoción no significa descargarla sobre otra persona, es soltarla para que no nos haga daño ni a nosotros ni a los demás. A veces nuestra ira, nuestra culpa, nuestros miedos se los pasamos a las personas que están a nuestro lado, creyendo que así estamos descargándonos de esa emoción, pero en realidad sigue en nuestro interior, porque nace de nosotros mismos y, aunque queramos, no podemos desprendernos de ellas hasta que aprendemos a soltarlas tal y como hemos hecho en el ejercicio. Por ejemplo cuando una mamá o un papá han tenido un mal día y están tristes o enfadados, no descargan esa emoción con sus hijos o hijas. O si nos enfadamos en estos días, porque no podemos salir a jugar a la calle y ver a nuestros amigos, no debemos descargarlo con nuestra familia.
- Para soltar de forma adecuada una emoción tenemos que sentir el peso que nos produce, localizándola en la parte de nuestro cuerpo en donde notamos esa emoción. Puede ser en la cabeza, en los hombros, en la espalda, en la barriga....Preguntamos al niño o niña donde ha sentido el peso de su emoción. Lo mismo si son más de uno.
- Después, tenemos que aceptar la emoción como nuestra, reconocerla, aunque eso nos duela. Muchas veces, escondemos o negamos nuestros sentimientos para evitar enfrentarnos al dolor que nos produce. Pero lo que conseguimos es seguir cargando con ese peso sin darnos cuenta de que lo llevamos encima ni del daño que nos está haciendo. El valiente no es el que no tiene miedo, sino aquel que, sintiéndolo, lo reconoce y

se enfrenta a él para soltarlo y que no le pese. No podemos evitar sentir emociones desagradables o que nos hacen daño; muchas veces nos ocurrirá, es normal. Por eso no vale de nada darle vueltas: debemos centrarnos en las emociones y no en los pensamientos que nos provocan. Por ejemplo si estamos tristes, no debemos avergonzarnos por llorar o expresarlo, y es que si nos callamos nunca descargaremos esa emoción.

- Una vez que reconocemos la emoción y la aceptamos, podemos descargarnos de ella si queremos: nos podemos librar del peso que nos provoca desviando la atención de lo que sentimos y dirigiéndola hacia nuestra respiración, como hemos hecho en el ejercicio. Al mismo tiempo que soltamos el aire vamos soltando la emoción para que vaya al suelo, a la tierra.

Para finalizar, podemos buscar situaciones en el ámbito familiar donde sea necesario soltar cargas, como por ejemplo cuando los progenitores o los hermanos y hermanas, discuten entre ellos, algún problema que hemos tenido en la escuela o en el trabajo, u otras situaciones específicas que se puedan dar en este momento confinamiento, y generar un diálogo sobre esto.

#### PAUTAS DE INTERACCIÓN EDUCATIVA.

Son comportamientos y/o expresiones, que realiza el adulto que está dirigiendo la actividad, con las que se ofrece un modelo para relacionarse de forma adecuada con las emociones y que refuerzan, a través de la interacción con el/la niño/a, el aprendizaje de las competencias emocionales que se trabajan en la actividad.

- **Regular:** *“Cuando me siento sobrecargado con alguna emoción que pesa, por ejemplo, cuando me enfado porque no podemos salir a la calle, cierro los ojos, respiro y con cada espiración siento que la carga se va al suelo. Mi enfado se va, lo he soltado, y no lo descargo sobre nadie”.*
- **Ayudar a regular:** *“Respira lenta y profundamente y, con cada espiración, imagínate que estás soltando un peso que te oprime. Toma aire, retenlo unos segundos y espira alargando la salida del aire todo lo*

*que puedas hasta vaciarte del todo. ¿Notas cómo te vas descargando de ese peso?”.*

- **Ayudar a respetar:** (En el caso de ser más de un niño o niña realizando la actividad) *“Lo que ha sentido tu hermano, hermana..., es lo que siente y, por tanto, nosotros debemos aceptarlo, respetarlo y valorarlo como algo importante para él/ella”.*

## OBSERVACIONES

Hay que tener cuidado en la primera parte de la actividad para no exagerar el peso de la mochila durante el juego. Es necesario también vigilar la intensidad con la que nuestros niños y niñas puedan vivir sus emociones, a fin de ayudarles a rebajar la tensión. Y sobre todo, al tratarse de experiencias íntimas, es importante expresarles que están siendo muy valientes al compartir sus emociones.

Esta actividad está enfocado a aprender a regular las emociones, especialmente en el ajuste afectivo que es la competencia para regular la intensidad y duración de las emociones y gestionar adecuadamente las experiencias desagradables asociadas a ellas.