

“**EMOCREA EN CASA**”. (ACTIVIDAD 4.8)

TÍTULO: “El semáforo emocional-corporal en casa”

AUTORÍA:

Antonio Rodríguez Hernández, adaptada para su aplicación en el ámbito familiar por **Laura Alonso Pérez**.

CURSO:

Esta actividad está diseñada para ser desarrollada con el alumnado **3º de Primaria**.

¿QUÉ ES LO QUE SE PRETENDE CON ESTA ACTIVIDAD?:

Conseguir que el/la niño/a sea capaz de regular sus emociones, analizando cómo se encuentra y comprendiendo el motivo por cuál se encuentra de ese modo. De forma que sea capaz de enfrentarse a las emociones que siente sin dejar que éstas se apoderen de su cuerpo llegando a realizar una conducta inadecuada. Se utilizará como recurso principal el cuerpo y la respiración.

TEMPORALIDAD:

Una hora.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES:

- a) **Materiales:** papel o cualquier tipo de objeto en el que se pueda dibujar y ceras, lápices o rotuladores de color verde, naranja y rojo. En el caso de no tener estos colores, buscar otros tres que sean diferentes, pero representen lo que se quiere enseñar con la actividad (rojo: parar o reflexionar / naranja: comprender por qué nos sentimos así, dudas/ verde: expresarnos, libertad)
- b) **Espacio:** es conveniente que sea un lugar amplio en el que se puedan recostar en el suelo como puede ser el salón de casa o cualquier habitación que cumpla estas condiciones.

DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:

Es importante entrenar la respiración antes de empezar con la actividad, pero prestando especial importancia en la pausa entre la inspiración y la espiración. Para ello, vamos a ponernos en círculo y a mover todo el cuerpo expulsando así todas las tensiones que tengamos. Cuando lo hayamos hecho, vamos a cerrar los ojos y a respirar despacio. Uno de los miembros de la familia guiará el ejercicio. Contará los segundos que debemos estar inspirando, aguantando un poco el aire y espirando. Es recomendable que éstos duren 4 segundos (inspiración), 7 segundos (pausa, aguantando el aire) y 8 segundos (espiración).

(Este entrenamiento nos permite concentrarnos en la respiración para comprender y facilitar la actividad que llevaremos a cabo. Además, se aprovecha para dejar un poco de lado todas las preocupaciones que tengamos)

Una vez hayamos respirado varias veces, se explicará en qué consiste la actividad. Para ello, debemos ponernos en parejas. Cuando nos hayamos dividido, explicamos al niño/a y al resto de participantes que realizaremos un semáforo emocional para aprender a gestionar nuestras emociones. Para ello, seguiremos estos pasos:

1. Se reparte el material (folios y los colores) para realizar el “semáforo emocional”. El/la niño/a puede ser el encargado de realizar el reparto para que se sienta protagonista de la actividad.
2. Una vez que todos tengamos los materiales, cada uno dibujará la silueta del familiar que le haya tocado (su pareja). Cuando lo hayamos hecho, pintaremos la cabeza y el cuello de la silueta dibujada de color rojo, el tronco y los brazos de color naranja y el vientre y las piernas de color verde (o los colores que hayamos encontrado en casa y que se parezcan a estos)

(Esto ayudará a que el/la niño/a pueda localizar con mayor facilidad cada una de las partes del cuerpo con las que trabajaremos a continuación).

3. Durante el tiempo que estamos dibujando y coloreando la silueta, un adulto, explicará el significado del semáforo (silueta) y los colores que estamos usando:

- La **luz roja** es para detenerse, porque la situación que estamos viviendo se está descontrolando o ya lo ha hecho y ya no podemos enfrentarnos a ella. Elegimos este color para la cabeza porque es con ella con la que reflexionamos y pensamos antes de hacer nada, por lo que siempre tenemos que pensar antes de actuar.
- La **luz naranja** nos enseña que hay que descubrir qué estamos sintiendo y qué nos ha hecho sentirnos así. Pintamos de este color el tronco porque es donde se encuentra nuestro corazón, el sitio en el que viven nuestras emociones.
- La **luz verde** significa que tenemos que elegir la mejor manera que se nos ocurra para expresar lo que sentimos. Consiguiendo ser capaces de enfrentarnos a cualquier tipo de situación.

(Con esto el/la niño/a aprende a localizar las diferentes partes del cuerpo por las que pasa una emoción cuando la experimenta. Esto le ayudará a regular sus impulsos a la vez que, darse que todos podemos sentir la misma emoción, pero cada uno la demuestra de diferentes formas, en función de su capacidad de regulación emocional)

Una vez terminadas las siluetas y que el/la niño/a haya comprendido lo que hemos explicado, volvemos a respirar como al comienzo de la actividad, pero esta vez relacionamos los pasos de la respiración con las luces del semáforo, sin olvidar nombrar las partes del cuerpo que están coloreadas:

- Al **inspirar** estamos tomando aire **para poder pensar**, poder parar como ocurre con la luz roja del semáforo que pintamos en la cabeza.
- Al hacer la **pausa** mantenemos el aire y **nos damos cuenta** de lo que estamos sintiendo en nuestro corazón, en el tronco que hemos coloreado de color naranja.

- Y cuando **espiramos** soltamos todo el aire porque ya hemos decidido cómo queremos **actuar**, al igual que el color verde con el que pintamos las piernas.

(Relacionamos todo con la respiración porque la respiración es el principal recurso que nos ayuda a poder tolerar y gestionar ciertas situaciones o emociones que vivimos a diario. Si aprendemos a usarla adecuadamente, relacionándola con objetos de la vida cotidiana como lo es un semáforo, podemos ser capaces de reflexionar y comprender mejor qué nos está ocurriendo y elegir bien cómo nos enfrentamos a ello (evitando ser impulsivos, agresivos...)).

Para terminar, nos acostaríamos en el suelo junto al dibujo que representa nuestra silueta y cada familiar iría proponiendo una situación. El resto deberá responder qué harían ante esa situación, pero utilizando el semáforo emocional.

Por ejemplo, alguien dice: “Ahora tienes muchas ganas de salir a la calle, pero por el confinamiento no podemos y esto te enfada, ¿que debes hacer?”

Y otro responde: “Pues primero, inspiramos, debo pararme a pensar en por qué no puedo salir y es que si lo hago puedo enfermarme, entonces hago una pausa y mantengo el aire y me relajo haciendo que el enfado que siento en mi corazón entienda que es muy importante quedarme en casa para seguir sano y, finalmente espiro, y decido irme a jugar con mi mamá a algo parecido a lo que quería jugar en la calle y así poder sentirme bien”.

(Esto nos permite poder reconocer qué nos está sucediendo y buscar la manera más adecuada para enfrentarnos a ello. Además, descubrir nuevas formas de reaccionar al escuchar cómo lo hacen los demás).

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 dinámica.

Las pautas que ayudan a regular son aquellas que tienen como objetivo que el/la niño/a consiga autorregularse mediante pautas concretas que le demos para poder hacerlo. Mientras que la pautas que ayudan a respetar tienen como finalidad que el/la niño/a acepte y de valor e importancia a las experiencias emocionales que vivan a través del respeto y la aceptación de sus propias emociones. A continuación, verás varios ejemplos de cada una de ellas:

- **Ayudar a regular:** *“Todos somos capaces de controlar lo que sentimos, si antes de actuar nos paramos a pensar”; “La respiración es nuestra mejor aliada para controlar nuestras emociones: inspiro en rojo, retengo en naranja y espiro en verde”.*
- **Ayudar a respetar:** *“Cuando tu hermano o alguien comparta las emociones que está sintiendo tienes que escucharlo y respetarlo porque a lo mejor a ti puede sucederte lo mismo o ya te ha pasado”; “Es normal que nos entre risa, no pasa nada, ya se pasará; pero nunca debemos reírnos de los demás, ni faltarles al respeto”.*

OBSERVACIONES:

Con esta actividad ayudaremos al niño/a, así como a todos los miembros de la familia que participen, a expresar cómo se sienten y aprender a regular las diversas emociones que experimentan a raíz del confinamiento. De forma que entre todos encuentren diferentes estrategias para enfrentarse a sus emociones. Es por ello, que a la hora de poner ejemplos de situaciones para practicar el semáforo emocional corporal utilicen las que se han dado durante estos días y no hayan podido regularlas adecuadamente.