

## **EMOCREA EN CASA (ACTIVIDAD 4.3)**

**TÍTULO:** Viaje al centro del corazón emocional en casa

**AUTORÍA:**

**Ana Belén García Viña**, adaptada por **Paula Alonso Rosario**, adaptada para su aplicación en el ámbito familiar por **Daniel García González**.

**CURSO:**

Esta actividad está diseñada para ser desarrollada con el alumnado de **5º de Primaria**.

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

Que el/la niño/a sea capaz de cambiar una experiencia emocional desajustada, sustituyéndola o mejorándola por una emoción que le haga sentir mejor. De este modo será capaz de desarrollar la capacidad de modificar una experiencia emocional desagradable por una más agradable.

**TEMPORALIDAD:**

90 minutos.

**REQUERIMIENTO MATERIALES Y ESPACIALES:**

- a) **Espaciales:** disponer de un espacio amplio y despejado.
- b) **Materiales:** cualquier material que sirva para tumbarse en el suelo (un colchón, una manta, una esterilla, etc.); música para la relajación; folios y colores.

**DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD.**

I. Comenzaremos hablando de cómo nos hemos sentido durante estos días. Cada uno de los miembros expresará al resto sus emociones (enfado, tristeza, frustración, sorpresa, alegría, asco, amor, decepción, etc.) y el motivo por cuál se sienten de ese modo. Luego, preguntaremos si saben lo que es la RESILIENCIA.

*(La resiliencia es la capacidad que tenemos los seres humanos para asumir y sobreponernos a una situación complicada, saliendo fortalecidos de la misma).*

II. Utilizaremos la siguiente analogía para poder explicar el concepto de resiliencia: *“podemos ser como un vaso de cristal, que es frágil y si se cae se puede romper. También podemos ser como un caldero que, aunque es resistente, si se cae y se abolla, luego no nos sirve para cocinar. Por eso, lo mejor es ser como una pelota de goma, que absorbe el impacto de los golpes y que cuanto más fuerte la tires al suelo, más alto sube.”*

III. Cada uno expresará cómo se siente, si en algún momento se ha sentido vaso de cristal, pero ahora se siente como una pelota de goma; o quizás alguno se sienta caldero, pero le gustaría sentirse como una pelota. Permitiremos que cada uno exprese sus emociones.

*(Nos permite ser conscientes sobre nuestra capacidad para afrontar y superar las dificultades, así como expresar y comunicar a los demás nuestras emociones para que nos comprendan mejor).*

IV. A continuación pasaremos a realizar una relajación. Uno de los miembros de la familia se encargará de narrarla para el resto. Es importante narrarla lentamente, sin prisas, permitiendo asumir las instrucciones y disfrutar de ellas.

Fase introductoria: postura.

*“A continuación...nos ponemos cómodos, podemos acostarnos en el suelo boca arriba con los brazos extendidos cómodamente a los lados, las piernas estiradas y los pies ligeramente abiertos hacia fuera, y cerramos los ojos para poder mirar a nuestro interior. Comenzamos a respirar tranquilamente, siendo conscientes de cómo el aire entra y sale de nuestro cuerpo”.*

Fase de auto exposición y conciencia emocional.

*«Ahora vamos a tomarnos unos minutos para pensar en alguna emoción que hayamos experimentado recientemente y que nos haya resultado*

*difícil de afrontar. Puede ser alguna de las emociones desagradables que no hayamos podido o sabido manejar bien.*

*Colocamos en el centro de nuestro corazón esa emoción (malestar, inseguridad, dolor, envidia, ira, pena, humillación, miedo, ahogo, culpa, impotencia...) y la enfocamos con claridad en nuestra imaginación...; dejamos tiempo para recordar esa experiencia..., para volver a sentirla con toda su fuerza, como si estuviera ocurriendo ahora...*

*Buscamos en nuestro cuerpo el lugar en el que sentimos esa emoción: el estómago, el pecho, la garganta, la cabeza... Ahora, mientras seguimos respirando tranquilamente, imaginamos que la emoción tiene una forma..., un color..., una textura..., etc., como si la estuviésemos pintando en un lienzo. (dejamos un poco de tiempo)*

*¿Verdad que ahora sentimos de forma muy intensa esa emoción...? La notamos claramente en nuestro cuerpo, tiene hasta forma y color... Es porque estamos empezando a asumirla, la estamos haciendo nuestra para poder enfrentarnos a ella”.*

*(Tenemos que estar muy atentos a como el/la niño/a experimente la emoción; si hace falta le ayudaremos a rebajar su intensidad fin de que no se bloqueen y sean capaces de conseguir poco a poco la modificación afectiva)*

Fase de regulación emocional: relajación.

*“Posiblemente te hayas sentido un poco mal, nervioso/a, molesto/a... Es normal: es porque hemos reconocido y hecho nuestra la emoción: la hemos vuelto a vivir... Ahora es el momento de comenzar a regular esa emoción.*

*Respiramos lo más profundamente que podamos tres veces, inspiramos por la nariz, retenemos el aire y soltamos el aire por la nariz. Volvemos a respirar, cogemos el aire (contando hasta cinco) y los retenemos en uno, dos... y poco a poco los expulsamos en seis (uno, dos, tres, cuatro, cinco y seis).*

*“Nuestra respiración es tranquila, muy tranquila... con cada respiración nuestro cuerpo se relaja más y más, cada vez está más relajado, más descansado. Cogemos aire por la nariz, lo retenemos y expulsamos el aire. Nos sentimos cada vez más relajados, todo es más calmado...”*

*Nos fijamos en la frente y sentimos cómo poco a poco se va relajando, mientras seguimos respirando tranquila y relajadamente. Sentimos toda la cara, los pómulos, la nariz, la boca... notamos cómo poco a poco nuestra cara se va relajando acompañada por nuestra respiración.*

*Sentimos toda la parte posterior de la cabeza, el cráneo, percibimos como se relaja a medida que respiramos lentamente, cada uno a su propio ritmo. Inspirando y soltando el aire lentamente.*

*Sentimos el cuello, los hombros, el brazo derecho, el brazo izquierdo... cómo poco a poco se van relajando y pesan.*

*Observamos y sentimos la espalda, los lugares en que se apoya, sentimos la presión y el peso de la espalda y sentimos cómo la tensión se va diluyendo a medida que respiramos tranquila y serenamente.*

*Sentimos la pierna derecha y la izquierda, el muslo, la rodilla, los gemelos.... todo se relaja, pesa.*

*Tu respiración es tranquila, muy tranquila, con cada respiración tu cuerpo se relaja más y más...»*

Fase de reciclaje emocional

*«Es el momento de transformar esas emociones desagradables que hemos revivido por otras emociones más agradables y positivas. Vamos a cambiar, por ejemplo, la rabia por tranquilidad, por perdón hacia los demás y hacia uno mismo; la tristeza por alegría; el fracaso por esperanza. Nos imaginamos cómo esa emoción que nos hace sufrir se va transformando en otra muy distinta. Al mismo tiempo, seguimos respirando, nos relajamos y nos sentimos mejor...más felices, más serenos...»*

*Nuestro corazón se ha alimentado con toda esa energía y le invade un sentimiento de gratitud que cubre todo nuestro cuerpo. Nuestro corazón ahora late más feliz, por lo que nos sentimos contentos, alegres...».*

Fase final

*«Ahora nos preparamos para abandonar el ejercicio. Respiramos lenta y tranquilamente. Poco a poco vamos abandonando el ejercicio y contando 1... 2 ... 3... Seguimos con la respiración tranquila y serena, y contando 4... 5... 6... Comenzamos a mover las articulaciones de las manos, de los pies, vamos moviendo los hombros. Abrimos los ojos, conservando el estado de relax y calma que hemos logrado durante el ejercicio. Poco a poco nos colocamos de lado y nos incorporamos».*

*(La relajación nos permite conectar con las emociones que no haya provocado una situación complicada para poder cambiarlas, modificarlas por una emoción agradable).*

X. Para concluir la actividad podemos representar en un dibujo el reciclaje emocional que hemos realizado, dibujando cómo hemos transformado con nuestra imaginación, y a través de la relajación, la emoción que nos estaba haciendo daño por una más agradable. Compartiremos y explicaremos nuestra transformación y cómo nos hemos sentido realizando el ejercicio.

*(El sentido de dibujar como hemos transformado esa emoción con nuestra imaginación nos ayuda a ver con mayor claridad la analogía que vimos previamente, es decir, nos ayuda a saber como volvemos flexibles como la pelota que no se rompe ni se abolla, sino que transforma los golpes en energía para rebotar y llegar más alto)*

## 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.

- **Validar:** ayudamos al niño/a a que den valor a sus experiencias emocionales desde el respeto y la aceptación de estas. Por ejemplo: *“Tienes derecho a sentir esa emoción. Aunque sea desagradable y te provoque malestar, si tu corazón siente eso, no puedes negarlo, ni esconderlo, sino aceptarlo, porque el corazón no pide permiso para sentir”*; *“Las emociones no son buenas ni malas, simplemente son, tenemos que aceptarlas”*.
- **Ayudar a regular:** mediante la relajación se darán instrucciones para que el/la niño/a autorregule sus experiencias emocionales y lleve a cabo un reciclaje emocional. *“Cogemos el aire por nariz, aguantamos y soltamos”*, *“Si nuestro cuerpo está tenso, vamos a intentar soltar esa energía a través de una respiración muy honda y soplando como si fuera un viento huracanado”*.