

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”*.