

EMOCREA EN CASA (ACTIVIDAD 2.2)

TÍTULO: Aprendo a relajarme para ser dueño/a de mis emociones en casa

AUTORÍA:

Jennifer Oliver Campos, adaptada para su aplicación en el ámbito familiar por **Cindy López Yanes**.

CURSO:

5º de Primaria, también podemos realizarla con niños/as de 3º, 4º.

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

Con esta actividad lo que se pretende es que seamos capaces de regular experiencias emocionales desagradables a través de familiarizarnos con las técnicas de relajación para una correcta gestión emocional, de forma que evitemos que se desajusten y nos hagan daño.

TEMPORALIDAD:

Dos sesiones de 45 minutos, preferiblemente seguidas.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES:

- **Materiales:**
 - Ordenador, móvil, tablet o cualquier dispositivo que tenga acceso a internet para poner música relajante.
 - Folios u hojas de libreta.
 - Lápices y colores.
 - Enlace para visualizar el video de la actividad (<https://youtu.be/BPrqAsR49xw>)

El enlace nos permitirá ver el desarrollo de la actividad tal y como ha sido desarrollada en el contexto escolar para así tener una idea más clara de la misma.

- **Espacio:**

Un lugar sin ruidos, ventilado y en el que se disponga de un espacio suficiente para tenderse en el suelo sin molestarse. Puede ser el salón de casa, si cumple esas condiciones.

DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:

En primer lugar, la persona que se encargue de guiar desarrollo de la actividad contará una experiencia familiar desagradable que haya experimentado, si es posible, con el resto de las personas que conviven en el domicilio familiar.

(Esto se hará para dar a conocer su vivencia y crear un clima de confianza para que el resto de participantes se animen a contar sus vivencias sin sentirse incómodos).

Es importante que a la hora de contar la experiencia realicemos los siguientes pasos:

- Reconocer la emoción o emociones experimentadas (por ejemplo: rabia, indignación, ansiedad y/o miedo).
- Cuánto tiempo ha durado ese malestar y en una escala de 1-10 cuánto lo hemos sentido.
- ¿En qué parte de nuestro cuerpo la hemos experimentado?
- Qué importancia se le da a lo sucedido.
- Comprender por qué se ha sentido así, qué es lo que la ha causado, y qué consecuencias a tenido en la persona y en su entorno.

(Esto se hace para tomar conciencia de forma adecuada y completa de nuestra experiencia emocional: sensaciones corporales, asumir la propia emoción y entenderla especificando sus causas y sus consecuencias)

Cuando se haya contado la primera experiencia, les pediremos al resto de participantes que piensen en una situación incómoda o desagradable en la que hayan experimentado emociones que les causen dolor o malestar.

Una vez la hayan pensado, se les dará un folio y un lápiz para que escriban una frase o una simple palabra, que represente lo que sintieron en la experiencia que pensaron.

Después deberán leer lo que han escrito, y quien quiera, podrá contar con más detalle la experiencia en la que pensaron. Les plantearemos las preguntas anteriores para que concreten su experiencia emocional.

(Esto se hace para que, a la hora de contar la experiencia, puedan apoyarse en lo que han reflejado en el papel, y para que precisen la descripción de la emoción, de manera que comunicándolo tomen conciencia de ella).

Una vez que los participantes hayan contado sus experiencias, la persona que dirige la actividad, será la encargada de hacer reflexionar al resto de participantes sobre las mismas. Es importante que ajustemos las explicaciones de la reflexión a realidades cercanas de los integrantes de la actividad.

Supongamos la siguiente situación:

Pedro: “Una vez estaba en casa con papá y mamá, yo estaba viendo los dibujos en la televisión, papá haciendo la comida y mamá llamándome todo el rato para que me sentara a hacer la tarea del cole. Como no le hice caso a mamá, vino y me quitó el mando de la tele y la apagó. Yo me enfadé mucho y le pegué a mamá en el muslo”

Posibles indicaciones:

Madre/padre dice: Bueno Pedro entendemos que en ese momento te hayas enfadado, porque tienes derecho a enfadarte.

Pero yo como madre no puedo permitir que tu me golpees, porque yo intentaba que hicieras la tarea para que tuvieses el resto del día libre, y así pudieras jugar o seguir viendo tus dibujos favoritos.

Es normal que te enfadaras, y lo entiendo, pero ¿no crees que habría sido mejor si tú hubieses actuado de otra manera?

(Esto se hace para que, tras la indicación que le aporta la madre o el padre, la persona que ha contado su experiencia reflexione ante la misma y se dé cuenta de sus propias emociones)

Estos pasos que hemos explicado los llevaremos a cabo en los primeros 45 minutos.

A continuación, explicaremos que vamos a hacer una relajación, que es una técnica mediante la cual aprenderemos a regular nuestras emociones, controlando la duración y la intensidad de las mismas. Es importante que dispongamos de un lugar adecuado para la realización la relajación, pues todos

y cada uno de los participantes de la actividad han de estar acostados boca arriba para su realización.

Se pondrá música relajante, a volumen medio, y pediremos que se tumben boca arriba, con suficiente espacio entremedias y que coloquen el folio donde escribieron la frase o la palabra cerca de su corazón, así tendrían presente la situación que cada uno ha experimentado.

Para la realización de la sesión de relajación tendremos que seguir el siguiente guión:

“Tumbados boca arriba, cerramos los ojos y respiramos tranquilamente. Ahora vemos en nuestra mente, como si la estuviéramos viviendo la experiencia otra vez, es decir, la situación que hemos reflejado en nuestro papel. Démonos unos minutos para recrear a través de la imaginación cada uno de los detalles de dicha experiencia: ¿Qué sucedió? ¿Dónde se desarrollaron los hechos? ¿Qué personas estuvieron implicadas? ¿Cómo reaccionamos nosotros?”

“Imaginemos que estamos en una sala de cine y que en una pantalla estamos viendo, como si fuera una película, todos los detalles que se dieron en la situación que hemos escrito en el papel.”

“A continuación, vamos a localizar en nuestro cuerpo la emoción o emociones que hemos sentido recordando ese momento. Por ejemplo, la rabia o el miedo se suele sentir en el estómago. Así que recorramos las diferentes partes de nuestro cuerpo y situemos esa emoción en algún lugar de nuestro cuerpo: ¿la frente, la cabeza, la nuca, los hombros, los brazos, las manos, la espalda, el pecho, la cintura, el estómago, las piernas, los pies?”

“Vamos a empezar a relajarnos y nos imaginaremos en esa situación, pero cambiaremos algunas cosas: antes de actuar como lo hicimos, vamos a respirar para autocontrolarnos y reaccionar de una manera diferente, de una manera mucho más tranquila”.

“Tomamos aire por la nariz, realiza una inspiración profunda, llenando los pulmones de abajo a arriba, desde la barriga, despacio, sin esfuerzo... Recuerda: relajando el diafragma, de manera que los pulmones se llenen desde lo hondo hasta los hombros. Retén unos segundos el aire en los pulmones, de manera que notes claramente cómo ese aire te llena. Te sientes pleno y a rebosar”.

“Ahora lo sueltas también por la nariz, lentamente, muy lentamente, y alargando lo máximo posible la salida del aire, de forma que te vacíes del todo, pero sin empujar, como si fuera una hoja del árbol que cae flotando poco a poco a tierra. Y observa por unos segundos ese vacío, preparándote para llenarte de aire, otra vez”

(Es importante que repitamos una y otra vez las indicaciones de los cuatro movimientos que hacemos en la respiración para, a continuación, dejarlos en silencio, a fin de que respiren de forma autónoma sin ninguna indicación).

A continuación, indicaremos:

“Notemos como a través de nuestra respiración hemos relajado nuestra mente para que la emoción experimentada se regule. No se trata de esconderla, sino de ser conscientes de ellas para manejarlas mejor, controlándolas y no dejando que ellas nos controlen a nosotros”.

“Ahora nuestra mente está relajada, la emoción o emociones revividas se han ido deshaciendo a través de nuestra calma. La respiración nos ha ayudado a pensar antes de reaccionar. Hemos sido capaces de autorregularnos. Nos sentimos bien, estamos calmados, serenos, en paz con nosotros mismos/as”

Una vez hayamos terminado de dar las indicaciones de la dinámica de relajación, pediremos a los participantes de la misma, que se muevan lentamente, mientras realizan varias respiraciones profundas, para que se vayan estirando e incorporando lentamente.

Aunque se haya terminado la relajación nos quedaremos sentados para mantener el clima de tranquilidad.

Ahora pediremos a los participantes que dibujen, en la parte de atrás de su papel, la sensación que han experimentado, podríamos decirles que dibujen si se han sentido como si estuvieran en una playa, una montaña, una casa o cualquier otro lugar y que lo coloreen de manera que ellos y ellas consideren, con colores alegres o apagados, eso depende de lo que haya experimentado cada uno mediante la dinámica.

(Esto se hace para comprobar de qué manera ha influido la dinámica en todos y cada uno de los participantes, es decir, si les ha hecho reflexionar sobre su experiencia haciéndolos sentir cómodos o si no han sido capaces de ello).

A continuación, les plantearemos unas preguntas, para animarlos a reflexionar: ¿Qué ha cambiado? ¿Han sido capaces de pensar otra forma de reaccionar ante esa situación? ¿Se han autocontrolado y han sabido manejar la situación? ¿Cómo se sienten ahora?

(Esto se hace para que reflexionen ante su actuación en aquella situación que plantearon, y lo harán observando el nuevo dibujo que han creado en la parte de atrás de su papel y respondiendo a las preguntas que han sido expuestas en el párrafo anterior)

Para finalizar podemos hacer que los participantes observen el antes y el después de la experiencia, para que reflexionen y recuerden lo importante que es respirar, relajarse y controlarse antes de reaccionar sin control y pasarlo mal.

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 estoy muy nervioso/a y alguien me hace enfadar, cierro los ojos, respiro y poco a poco siento cómo el enfado se disuelve, lo suelto y así no lo cargo sobre la clase”.*
- **Ayudar a regular:** *“Respira, piensa en esa emoción desagradable y observa cómo se va disolviendo, estás más calmado, has conseguido respirar y controlarte antes de reaccionar. Has sido capaz de autorregularte e imaginar otra forma de reaccionar. Te sientes mejor, porque estás más tranquilo”.*

OBSERVACIONES:

Para un mejor desarrollo de la actividad podremos coger un cojín o almohada y una toalla o esterilla, en caso de que la tuviéramos en casa, para acostarnos sobre ella y así sentirnos más cómodos a la hora de hacer la dinámica de relajación.