

EMOCREA EN CASA. (ACTIVIDAD 4.10)

TÍTULO: ¡A volar en casa!

AUTORÍA:

Samuel González Pacheco, adaptada para su aplicación en el ámbito familiar por **Laura Oliva Adrián**.

CURSO:

Esta actividad está diseñada para ser desarrollada con alumnado de **4º de Primaria**, pero puede ser utilizada con niños y niñas con una edad comprendida entre los 7 y 10 años.

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

Trabajar la autorregulación emocional utilizando como recurso el propio cuerpo mediante la dramatización. La autorregulación emocional consiste en que el/la niño/a sea consciente de cómo puede experimentar y actuar ante el impulso emocional. Trabajando esta competencia emocional el/la niño/a aprende que, mediante estrategias como técnicas de meditación, respiración consciente (pensar en la respiración) o relajación, puede regular sus emociones.

TEMPORALIDAD:

Una hora.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES:

- a) **Espaciales:** disponer de un espacio amplio, libre de objetos para poder llevar a cabo el movimiento y dramatización. Por otro lado, si la familia lo ve necesario puede crear pequeños espacios de la casa, al que acudir cuando interpreten cada una de las emociones.
- b) **Materiales:** materiales reciclables como cartones, almohadas, mantas, cartulinas para el mural o folios, etc.

DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:

Estas instrucciones deben de leerse antes de realizar la actividad:

- a) Utilizaremos los personajes que aparecen en la película “del revés” (Inside Out), para ello es necesario buscar una foto de cada uno de los personajes (emociones). Luego se repartirán dichas fotografías y cada uno deberá de explicar que emoción le ha tocado y que es lo que se siente con cada una de ellas. Si hay más personajes que participantes, a alguno/a le tocará una emoción extra.

(Esto lo realizaremos para que los/as niños/as puedan identificar cuáles son las distintas emociones y lo que pueden llegar a sentir con cada una de ellas).

- b) Nos tocará viajar. Es importante que un/a miembro de la familia haga de controlador/a aéreo, pues deberá de dar pequeñas instrucciones a lo largo de la actividad. Además, el resto de los miembros deberá de interpretar el papel de aviones, ya que viajarán y conocerán el país de cada una de las emociones vistas en las fotografías.
- c) A continuación, cada uno de los miembros de la familia deberá de construirse unas alas que simulen a las de un avión. Para ello, podemos hacer que nuestros brazos sean las alas o se puede utilizar materiales reciclados como cartón, almohadas atadas a los brazos, mantas en las espaldas con los brazos estirados horizontalmente, etc.
- d) Una vez creadas nuestras alas, alguien debe de interpretar el papel de indicador (pero también puede hacer de avión). Esta persona deberá de decir lo siguiente:
- «Todos los pasajeros deben abrocharse el cinturón de seguridad. Cinco, cuatro, tres, dos, uno... ¡despegue! Nos transformamos en aviones y despegamos. *(La familia se mueve por el lugar escogido para hacer la actividad)*.
 - Podemos con nuestras alas inclinarnos para los lados, podemos volar rápido o despacio, pero ¡cuidado! **No podemos chocarnos con otro avión.** Ahora vamos a volar de forma relajada, como si estuviésemos planeando, como si flotásemos en el cielo. Nuestra respiración es tranquila y nos sentimos relajados y calmados *(podemos*

poner música relajante durante el vuelo para ayudar a que nos sintamos calmados)».

e) Para evitar problemas, el controlador/a aéreo debe supervisar que no haya choques uno con los otros y dará instrucciones de vuelo a cada uno de los aviones, pues les dirá dónde deben de aterrizar. Las instrucciones deberán de ser como las que se muestran a continuación:

- «Cuando dé una palmada, **sacamos** las ruedas y aterrizamos (**los aviones deben de reducir la velocidad poco a poco**). El aterrizaje lo podemos hacer de las siguientes maneras:
 1. Acercando las rodillas al suelo
 2. Dando un salto
 3. Diciendo “desplegando ruedas”
- Cuando aterrizamos, **nos acostaremos boca abajo**, como un avión que está en el suelo. Pero, si no podemos acostarnos podemos sentarnos en algún lugar. A continuación, **nos quedamos tranquilos/as y relajados/as, respirando lentamente.**

(Esto lo realizaremos para que cada uno de los miembros de la familia pueda experimentar la relajación).

- Se oye una voz por los altavoces del avión. Es la azafata que nos dice: “Bienvenidos/as al aeropuerto del país de...” (*Debe de ser una de las emociones que han trabajado con las fotos de la película*). A continuación, se abrirán las puertas para que los/as señores/as pasajeros/as bajen a tierra”»

f) Todos los miembros de la familia que interpreten el papel de aviones deberán de hacer como si bajaran por las escaleras del avión y, cuando tocan el suelo, el/la controlador/a aéreo les dirá

que tienen que representar, con el cuerpo y sin hablar, la emoción de ese país.

(Esto lo realizaremos para que tanto el/la niño/a como los familiares mediante la libertad, puedan expresarse emocionalmente. Puede incluso haber cierto grado de descontrol, pero vigilando para evitar que se hagan daño a sí mismos o a los demás).

La secuencia de los países visitados será la siguiente:

- El primer país será el de la **alegría**, en el que hay un paisaje precioso lleno de árboles, flores y animales, y en el que todo el mundo ríe, canta, baila, juega y salta. *(Descripción que proporcionará el/la controlador/a aéreo).*
- A continuación, aterrizarán en el país del **miedo**, que es muy oscuro, frío y tenebroso. La gente está insegura y tiembla.
- La tercera escala es el país de la **tristeza**, un lugar un poco oscuro en el que todo el mundo anda cabizbajo y triste.
- El cuarto país es el de la **vergüenza**: en él la gente que nos encontramos es muy tímida y callada. Nos sentimos observados por los demás.
- El último y quinto país es el de la **ira** o el enfado, en el que todos andan enfadados y son muy gruñones y, a veces, agresivos.

g) En cada país, el/la niño/a y adultos representarán la emoción durante unos minutos y, después, volverán a subir al avión para despegar; el/la controlador/a aéreo volverá, entonces, a dar las pertinentes indicaciones de relajación y tranquilidad.

- «Con nuestras alas comenzamos a volar, pero recordemos que podemos volar rápido o despacio, pero ¡cuidado! No podemos chocarnos con otro avión. También que vamos a volar de forma relajada, como si estuviésemos planeando, como si flotásemos en el cielo. Nuestra respiración es tranquila y nos sentimos relajados

y calmados (*podemos poner música relajante durante el vuelo para ayudar a que nos sintamos calmados*)».

(Esto lo realizaremos porque gracias a la representación de la emoción y la vuelta al avión, ayudamos a que los niños/as y demás personas puedan conseguir un contraste entre la experiencia de expresar la emoción y el estado de tranquilidad mientras vuelan).

- h) Con el objetivo de que cada uno de los participantes puedan ver el contraste entre la experiencia emocional y su regulación, la persona que lleve a cabo el papel de controlador/a aéreo, deberá de preguntar a los “aviones” como se han sentido cuando visitaban los distintos países y que han experimentado cuando volaban.

- **Preguntas de apoyo:** “¿Qué sientes en este país?”; “¿Qué has sentido mientras volabas?”; “¿Cómo estaba tu cuerpo en esas situaciones?”.

- i) Una vez que todos los participantes hayan compartido su experiencia, deben de llegar a la reflexión de que todos somos viajeros emocionales y que, durante nuestra vida, visitamos distintos países en donde experimentamos diferentes sentimientos. Así como, que nuestras emociones, al igual que cuando éramos pasajeros, son transitorias y que hay que buscar maneras para regularlas.

(Esto lo realizamos para que el/la niño/a y familiares tengan en cuenta que nuestras emociones varían constantemente, y en ocasiones debemos saber regularlas mediante diferentes técnicas).

- j) Cuando terminemos la actividad podemos terminar de completarla, haciendo un sencillo mural donde pongamos fotos de algún viaje (mejor si es en avión) que haya realizado la familia al conjunto, para así expresar las emociones que sintió en dicho viaje.

(Nota: La autorregulación emocional es una competencia que se puede trabajar diariamente, pues podemos poner en práctica las técnicas de

regulación emocional como la atención plena, técnicas de meditación, respiración consciente y relajación).

Por otro lado, podemos llegar a un trato con el/la niño/a en el que cada vez que éstos experimenten una emoción deberán representarla, reconocerla, valorarla y buscar una técnica para regularla si hiciera falta. Esta parte puede ser trabajada con adivinanzas mímicas, lectura de caricaturas o la creación de estas emociones mediante pequeñas esculturas (modelaje).

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.

- **Ayudar a reconocer:** ayuda a que su hijo/a pueda comprender cuales son los sentimientos que podría experimentar en cada una de las emociones. Así como, que comprendan que existe un punto de reflexión que nos ayuda a calmarnos y relajarnos, cuando nuestro cuerpo se encuentra en situaciones como el nerviosismo, el enfado, etc. *“¿Qué sientes en este país?”; “¿Qué has sentido mientras volabas?”; “¿Cómo estaba tu cuerpo en esas situaciones?”.*
- **Ayudar a respetar:** Esta pauta consiste en ayudar a que el niño/a comprenda que cuando uno de sus familiares o amigos representa y expresa las emociones que esta sintiendo, no debemos juzgar o criticar las emociones de los demás. Es importante que comprendan que, aunque nos dé risa, no pasa nada, se nos pasara, porque lo importante es que no nos burlemos de los demás ni faltemos el respeto. *“Cada uno de nosotros siente y expresa las emociones a su manera, pero todas ellas son válidas”.*