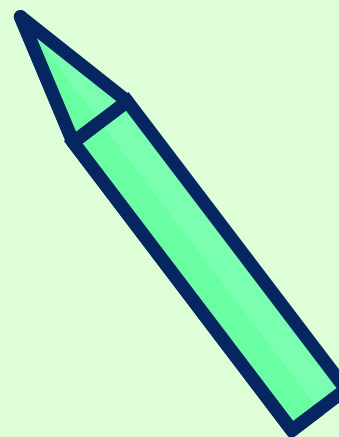
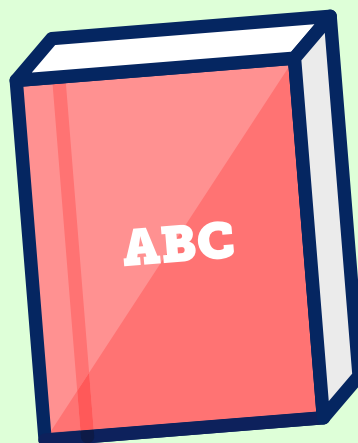
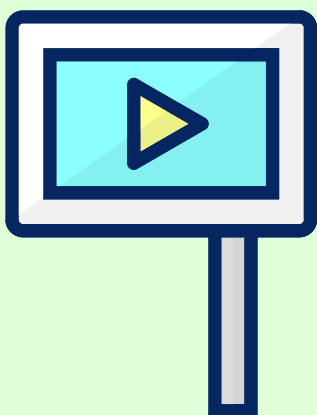
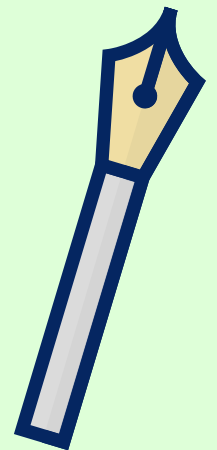


PROPUESTA DE ACTIVIDADES DE CONTINUACIÓN: AUTORREGULACIÓN PARA EL AULA

Todos podemos aprender técnicas que permitan canalizar nuestra ira de forma respetuosa con nosotros mismos y con el entorno. A continuación aparecen algunas ideas que pueden llevarse a cabo en el aula. Una parte de las actividades se basan en la liberación emocional y otras se centran en la disminución de la ira. Así mismo, se han tenido en cuenta los tres componentes de la emoción: fisiológico (sensación de calor, sudoración, aumento de la frecuencia cardíaca, tensión muscular...), conductual (apretar los puños, golpear, insultar...) y cognitivo (pensamientos calientes).



SERPIENTES DE AIRE

Objetivo

- Empezar a tomar conciencia de la respiración

Desarrollo

Jugamos con matasuegras siguiendo la pauta del educador/a: rápido-espacio, poco aire-mucho, hacer una pausa en medio del soplo, etc.

CARRERA DE ALGODONES

Objetivo

- Practicar la respiración diafragmática de forma lúdica

Desarrollo

Se dibuja en una cartulina un sendero serpenteante. Mediante el soplo debemos mover una bola de algodón hasta llegar a meta, sin salirnos del camino.

Variante

Con dos trozos de lana hacemos dos líneas paralelas (salida y meta) con una distancia de separación de unos 70 cm. Soplamos una bola de ping-pong desde una hacia la otra.

ARTE CON AIRE

Objetivos

- Percibir la relación entre las emociones sentidas y la respiración
- Identificar las emociones que se experimentan a través de la música
- Expresar emociones de manera creativa

Desarrollo

Escogemos dos piezas musicales. Una debe tener un ritmo rápido y/o sonidos estridentes y la otra ha de ser más lenta y relajante. Ponemos pintura de diferentes colores sobre un papel o cartulina blanca, y soplamos sobre la pintura con una pajita mientras escuchamos la primera canción. Una vez terminado el dibujo, repetimos el proceso con la segunda. Después ponemos en común las obras y hablamos acerca de las emociones que han sentido y su rela-

ción con el resultado: *¿Eran las dos canciones iguales? ¿Cuál os ha gustado más? ¿Habéis pintado de la misma manera? ¿Por qué? ¿Cómo se llama vuestra primera obra? ¿Y la segunda?*

Por último les proponemos exponer las obras en los pasillos del centro, bajo un título elegido entre todos.

EL GLOBO

Objetivos

- Entrenar la respiración diafragmática
- Comenzar a reconocer y verbalizar las sensaciones y emociones que experimentan

Desarrollo

Tumbados sobre esterillas imaginamos que tenemos un globo dentro de la barriga. Colocamos las manos sobre el abdomen y realizamos varias respiraciones profundas. Cuando tomamos aire, el globo se llena y la barriga se hincha y cuando expulsamos el aire el globo se vacía y la barriga se deshinch.

Podemos acompañar las respiraciones con una música relajante. Tras la dinámica comentamos las sensaciones de relajación percibidas.

Variante

Colocar un objeto sobre el abdomen para percibir el movimiento de forma más clara.

BURBUJAS

Objetivos

- Experimentar la relación entre respiración lenta y relajación muscular
- Expresar emociones de forma verbal y no verbal (contacto físico)

Desarrollo

Dejamos espacio libre en el aula. Creamos un lanzador de pompas de jabón uniendo con cinta adhesiva varias pajitas de refresco. Empezamos con unos soplos libres (para familiarizarnos con él) y después practicamos respiraciones suaves y profundas.

¡Cuando haya suficientes pompas de jabón jugamos a explotarlas con el dedo. A continuación, mientras suena una música relajante, nos movemos lentamente por el aula con cuidado de no chocar, imaginando que somos burbujas de jabón. Acabamos fundiéndonos en un abrazo colectivo y para finalizar comentamos las emociones que hemos sentido.

FÓRMULA 1

Objetivos

- Introducir el concepto de autocontrol
- Ser conscientes del movimiento de nuestro cuerpo
- Entender la relación que hay entre los diferentes estados de activación y la capacidad para pensar antes de actuar

Desarrollo

En un espacio lo suficientemente amplio, simulamos que somos coches de carreras (podemos marcar en el suelo un circuito). El educador/a da instrucciones a los/as pilotos: más rápido-despacio, ir en fila, por parejas, adelantando...). Tras unos minutos, anunciamos una parada en boxes. Realizamos la dinámica del globo y por último, ponemos en común las sensaciones, emociones y pensamientos experimentados durante la carrera (excitación, tensión muscular, etc.) y tras la parada en boxes (tranquilidad, relajación, etc.). Preguntamos si se chocaron involuntariamente debido a la velocidad, si les ha resultado fácil obedecer las órdenes, si les pareció difícil calmarse tras la carrera, etc.

ROBOT O PLASTILINA

Objetivos

- Ser conscientes de que podemos controlar el movimiento de nuestro cuerpo
- Comprender la correspondencia entre tensión-relajación muscular y las emociones

Desarrollo

Dejamos un espacio libre para deambular. Escogemos previamente dos audios claramente diferentes: uno puede ser de ruidos industriales y otro

una música relajante. Primero caminamos como si fuésemos robots (cuerpo erguido, músculos tensos, movimientos bruscos...) mientras escuchamos los sonidos de máquinas; después caminamos al son de música relajante como si estuviésemos hechos de plastilina (movimientos lentos y suaves, como de rritiéndonos, cayendo finalmente en el suelo). Podemos finalizar con los ojos cerrados imaginando una escena agradable. Dedicamos unos minutos para comentar cómo nos hemos sentido. Para terminar, explicamos que cuando estamos nerviosos y/o enfadados nuestro cuerpo parece el de un robot, lo cual es bastante molesto y cuando estamos muy relajados parece de plastilina, una sensación muy agradable.

MASAJE EN PAREJAS EN LA SELVA

Objetivos

- Tomar conciencia de la tensión muscular
- Conocer el masaje como técnica de relajación muscular
- Expresar verbalmente sensaciones y emociones
- Reforzar vínculos afectivos entre compañeros/as de clase

Desarrollo

Colocamos las sillas de dos en dos, una frente a la otra. Un miembro de la pareja se sienta al revés apoyando los brazos en el respaldo. La otra persona le hace un masaje siguiendo las instrucciones del educador/a, después se intercambian los roles. Acompañamos el masaje con un audio de sonidos en la selva.

- Cae la lluvia (movemos las manos abiertas de arriba de la espalda hacia abajo)
- Los elefantes bajan despacio (ligeras presiones con los puños cerrados desde arriba de la espalda hacia abajo)
- Ahora suben lentamente.
- Suben las hormigas con sus patitas (breves y ligeros toques con los dedos), bajan las hormigas.
- Pasa la abeja y nos pica (con los dedos damos suaves pellizcos)

- Sube la serpiente (con un dedo hacemos un movimiento ondulado), baja la serpiente.
- Vuela el loro (las manos abiertas juntas en el centro de la espalda, las vamos separando hacia los lados).

Terminamos con una puesta en común de las sensaciones percibidas, si han sido agradables o desagradables, qué animal les ha gustado más, si se han sentido cómodos con el contacto físico o no, el estado de ánimo conseguido, etc.

ESPEJITO MÁGICO ¿QUÉ SIENTO?

Objetivos

- Reconocer las expresiones faciales de las emociones
- Identificar la emoción que experimentan y su intensidad
- Aprender a elegir las estrategias de autorregulación más apropiadas para cada momento concreto

Desarrollo

Hacemos una manualidad que consiste en crear un termómetro de las emociones personalizado. Podemos recurrir a una plantilla en blanco y negro que cada alumno/a pueda decorar a su gusto. Para simplificar la representación de la intensidad de la emoción, marcamos tres niveles (bajo-medio-alto). Podemos utilizar números (1-2-3), colores (verde-naranja-rojo), un solo color con diferencias en la presión del trazo (suave-fuerte-muy fuerte), etc.



Utilizamos un espejo para mirarnos y visualizar la emoción que estamos sintiendo. Después la identificamos en el emociómetro que previamente hemos creado y finalmente señalamos su intensidad en el termómetro de las emociones. Ante ira o nerviosismo elevados elegimos una estrategia que nos ayude a rebajar el nivel. Acudimos al espejo para recibir feedback visual del proceso, hasta que la expresión haya cambiado a relajado/a o contento/a.

PERMITIDO/NO PERMITIDO

Objetivos

- Expresar emociones de forma verbal
- Reflexionar sobre las consecuencias de la expresión incontrolada de la ira
- Consensuar un repertorio de estrategias de manejo de la ira aptas para el aula

Desarrollo

Dividimos la pizarra en dos partes trazando una línea vertical. Preguntamos por las cosas que se pueden hacer para sentirnos mejor cuando estamos enfadados. A partir de la lluvia de ideas vamos clasificando entre todos cada una como No adecuada o Adecuada bajo ciertos criterios:

- Nos ayuda a expresar lo que sentimos y/o lo que necesitamos en ese momento
- No me causa daño ni a los demás o al entorno
- Contribuye a una sensación de bienestar
- Facilita la solución del problema (o al menos no lo empeora)

Por último seleccionamos las más idóneas para el aula y creamos un cartel con apoyo visual a modo de recordatorio.

Se explica que a partir de este momento, cuando sintamos ira elevada, llevaremos a cabo alguna de las propuestas. Reforzaremos todo intento de autorregulación (ejemplos de reforzadores: sonrisas, elogios, comentarios positivos, notas en la agenda, actividades gratificantes, puntos para canjear, etc.), especialmente a aquellas personas que más difi-

cultades presentan. Por otro lado, debemos clarificar qué conductas no están permitidas (golpearse a sí mismo/a o a otras personas, patear, gritar, insultar, escupir...) y las consecuencias que se aplicarán en su caso.

BOTE DE LA CALMA

Objetivos

- Expresar emociones de forma no verbal
- Entender que en situaciones de ira o nerviosismo elevados nuestra capacidad para pensar se reduce
- Aprender estrategias de autogestión emocional (combinación de respiración con desviación de la atención)

Desarrollo

En un frasco o botella (preferiblemente de plástico) preparamos una base (puede mezclarse agua caliente, glicerina líquida, pegamento líquido transparente o con purpurina) a la que iremos añadiendo otros pequeños objetos (pequeñas conchas, purpurinas de diferentes formas, colores y tamaños, trozos de papel de plata...) mientras removemos. Una vez terminado lo cerramos (si es necesario lo sellamos con una pistola de silicona).

Explicamos que cuando estamos muy enfadados, nuestra cabeza es como este bote: parece que hay una tempestad, estamos hechos un lío, no podemos pensar y no se ve el fondo. Si respiramos lentamente y esperamos un poco, la tormenta se calma y el agua vuelve a ser clara. Ante niveles altos de ira o nerviosismo, agitamos el frasco, después lo posamos, respiramos profundamente mientras observamos cómo los objetos van cayendo y posándose en el fondo, cómo pasa la tormenta poco a poco.

Finalmente podemos colocarlo delante de una ventana donde la luz del sol haga brillar la purpurina.

ÉCHAME UNA MANO

Objetivo

- Aprender estrategias de gestión emocional: petición de ayuda, sugerión, conteo descendente, auto-instrucciones y respiración

Desarrollo

Comentamos que otras personas pueden ayudar a que nos sintamos mejor. En el nivel 1 podemos incluir la idea de que *El Hado Padrino* le ha dado el poder al educador/a para cambiar la emoción de otras personas con sus palabras y con sus manos. Cuando nos sentimos nerviosos y/o enfadados podemos acudir al educador/a para que nos ayude a rebajar la emoción. El alumno/a extiende las manos con las palmas hacia arriba y el educador/a coloca las suyas con las palmas hacia abajo a unos pocos centímetros por encima. En unos segundos la tensión va disminuyendo. Podemos acompañarlo de instrucciones verbales (cerramos los ojos, respiramos despacio, 3-2-1...).

Con el tiempo el alumnado incorpora estas técnicas a su repertorio personal, de manera que las aplica por sí mismo, sin ayuda.

TARJETAS "EXPRESO MIS SENTIMIENTOS"

Objetivos

- Identificar la emoción que experimentamos
- Describir cómo nos sentimos
- Encontrar las causas de la emoción
- Ver la relación entre pensamiento y emoción
- Proponer posibles soluciones

Desarrollo

Se crean tarjetas con cartulina u hojas de colores. En cada tarjeta se responde a una o dos cuestiones, acompañadas de apoyo visual:

- *¿Cómo me siento?* Podemos pedir que señale la emoción percibida en un emociómetro.
- *¿Qué ha pasado?*
- *¿Qué pasa por mi cabeza ahora mismo?*

- *¿Realmente ha sido tan importante (grave, injusto...) lo que ha pasado? ¿Merece la pena enfadarse muchísimo por lo que ha pasado?*
- *¿Qué puedo hacer para sentirme bien?*
- *¿Está permitido?*
- *¿Es bueno para mí hacerlo? ¿Cómo me sentiré después?*
- *¿Perjudica a los demás?*

Si no está adquirida la lecto-escritura, se puede utilizar las tarjetas como guía en el diálogo con el alumno/a.

RINCÓN DE LA CALMA

Objetivos

- *Aprender diferentes estrategias de autorregulación emocional adecuadas para usar en clase*
- *Establecer en el aula un espacio específico dedicado a la gestión de emociones de intensidad elevada*

Desarrollo

Creamos entre todos un lugar acogedor que podamos utilizar para recuperar la calma y equilibrio en ciertos momentos de tensión, para reponernos cuando nos sentimos muy agobiados o desbordados por las emociones, para resolver conflictos, etc. Es un lugar que debemos respetar, si alguien lo está utilizando no podemos molestar o interrumpir.

Explicamos cómo se usan las diferentes estrategias y hacemos algunos ensayos juntos para que quede claro su funcionamiento.

Algunos elementos que podemos incluir son los siguientes:

- Algo cómodo donde sentarse (esterilla, alfombra, colchoneta, cojines...)
- Un póster de una escena relajante o un cuaderno hecho con las fotografías relajantes o dibujos hechos por ellos mismos
- Una caja o cajón para guardar los objetos que utilizamos

- Emociómetro (para señalar qué emoción estoy experimentando) y un termómetro emocional (donde se pueda indicar su intensidad)
- Tarjetas con auto-instrucciones (con apoyo visual) para la respiración diafragmática
- Elementos que podamos observar mientras hacemos unas respiraciones profundas (reloj de arena, palo de lluvia, bote de la calma, bola de nieve...)
- Bolas anti-estrés o un trozo de plastilina (para aplastar y estirar)
- Cuaderno en blanco para dibujar o escribir cómo nos sentimos
- Cojín (para cogerlo en las manos y gritar en él)
- Hojas de periódicos (para arrugar o romper)
- Mandalas, laberintos para seguir con el dedo, etc.
- Reproductor de música y cascos

MI MOMENTO

Objetivos

- *Aprender estrategias de gestión emocional basadas en la relajación (relajación en imaginación, mindfulness, yoga...)*

Desarrollo

Para ampliar nuestro repertorio de habilidades de autorregulación emocional, practicaremos de forma periódica en el aula ejercicios breves de relajación y/o meditación. Elegiremos las técnicas que más se adecúen a las características de nuestro alumnado, teniendo en cuenta aspectos como la capacidad de atención-concentración, los conocimientos previos, el grado de movilidad, las habilidades de imitación, la capacidad para seguir órdenes sencillas, etc. Posiblemente sea necesario utilizar diferentes procedimientos para llegar a todo el alumnado. Los ejercicios deben prepararse previamente: si es la primera vez que aplicamos la técnica, ensayarla antes de llevarla a cabo en el aula, recopilar materiales que ya vamos a necesitar, diseñar el guión que vamos a seguir, llevar por escrito las escenas para la relajación en imaginación, organizar el espacio...etc.

Algunas claves para facilitar la relajación:

- Lugar tranquilo (sin excesivo ruido ni elevada iluminación) y con temperatura agradable
- Explicar en pocas palabras el ejercicio que vamos a hacer y para qué sirve
- Ejercicios breves (hasta 10 minutos) y frecuentes
- Volumen de voz medio-bajo
- Instrucciones simples y cortas
- Verbalizaciones que no impliquen un alto grado de abstracción o imaginación (aprieta-suelta, cerramos los ojos, respira despacio)
- Visualizaciones sencillas (por ejemplo imaginar que estamos en la playa o tumbados sobre nuestra cama) y fáciles de imaginar: *Imagina que eres plastilina*
- Educador como modelo de la conducta a imitar
- Aplicar reforzadores tras los ejercicios (halagos, felicitaciones, proponer una actividad gratificante...)
- Se puede utilizar objetos como muñecos de trapo, pelotas, silbatos, molinillos de viento...

LA TORTUGA

Objetivos

- Aprender estrategias de autocontrol de la impulsividad
- Experimentar la relación entre tensión-relajación muscular y las emociones
- Aprender a regular las señales fisiológicas de la ira y el estrés/miedo través de la respiración y la relajación muscular
- Ejercitarse en la utilización de auto-instrucciones para regular la conducta y los pensamientos caóticos
- Practicar técnicas de autogestión como el conteo descendente o la imaginación de escenas agradables.

Desarrollo

Adaptamos para el aula el método para el autocontrol de la conducta impulsiva creado por Marlen Schneider, basado en el cuento "La tortuga" (ver Anexo I).

Con esta técnica se enseña a los/as s alumnos/as a responder ante la palabra clave "tortuga", encogiéndose, cerrando su cuerpo, bajando la cabeza hacia el pecho. Después de que han aprendido, se les enseña a relajar sus músculos mientras hacen la postura de la tortuga.

1ª Fase

1. Lectura de la historia, preferiblemente con apoyo visual (pictogramas, dibujos, video-cuento, títeres...).
2. Análisis (resumen del cuento, emociones de los personajes, qué nos enseña...)
3. Relación de la historia con la experiencia cercana. Comentar situaciones cotidianas en las que se han sentido enfadados o nerviosos, cómo han reaccionado, qué consecuencias han experimentado al hacerlo impulsivamente y cuáles cuando están relajados y consiguen calmarse.
4. Práctica de la postura de la tortuga (cuando se esconde en su caparazón): bajar la cabeza, sujetar brazos y cerrar ojos.
5. Actividad divertida (teatrillo de la historia, dibujo de recuerdos agradables, manualidad...)

2ª Fase

1. Resumimos los pasos para relajarse en un panel recordatorio con autoinstrucciones (STOP- Respiro lentamente – Pienso en algo agradable – RELAX)
2. Práctica de la respiración diafragmática (por ejemplo con el ejercicio del globo)
3. Entrenamiento en relajación muscular (ver Anexo II)
4. Generalización: Cuando percibamos que un/a alumno/a se está enfadando o tensando podemos recordarle la historia y sugerirle que utilice los trucos que aprendimos de la tortuga. Es útil el uso de reforzadores ante cualquier intento, especialmente con las personas que presentan mayores dificultades de autocontrol.