

RUEDA DE LA INTEGRACIÓN EMOCIONAL

Esta rueda tiene la posibilidad de que permite ir variando los ejercicios que se plantean o elegir aquel que más le guste a nuestro alumnado dependiendo del momento o día que lo hagan. Todos están dirigidos, a modo de objetivo general, a la transformación de las experiencias que pueden generar malestar o inquietud, hacia una lectura sana de lo que está ocurriendo, poniendo la atención en los aprendizajes del día a día y en las expectativas de que, tarde o temprano, se va a recuperar la normalidad y, para ello, es sano enfocarse en esa situación de vuelta a la rutina anterior al asilamiento.

La rueda está basada en diferentes técnicas psicológicas de 3ª generación para la disminución del estrés adaptadas y aplicadas al ámbito educativo. Aunque el enfoque inicial es para primaria e infantil con ayuda de los padres, hay ejercicios que se pueden realizar con cualquier edad y que ayudan a la integración emocional. Por ello lo recomendamos también para secundaria y bachillerato.

Objetivos específicos:

- Aprender técnicas “rápidas” de autocontrol y gestión del estrés.
- Ayudar a que cada persona identifique cuál es la que más le gusta o ayuda.
- Aprender a visualizar en un futuro la vuelta a la normalidad, de forma que les aporte tranquilidad y esperanza en el día a día.

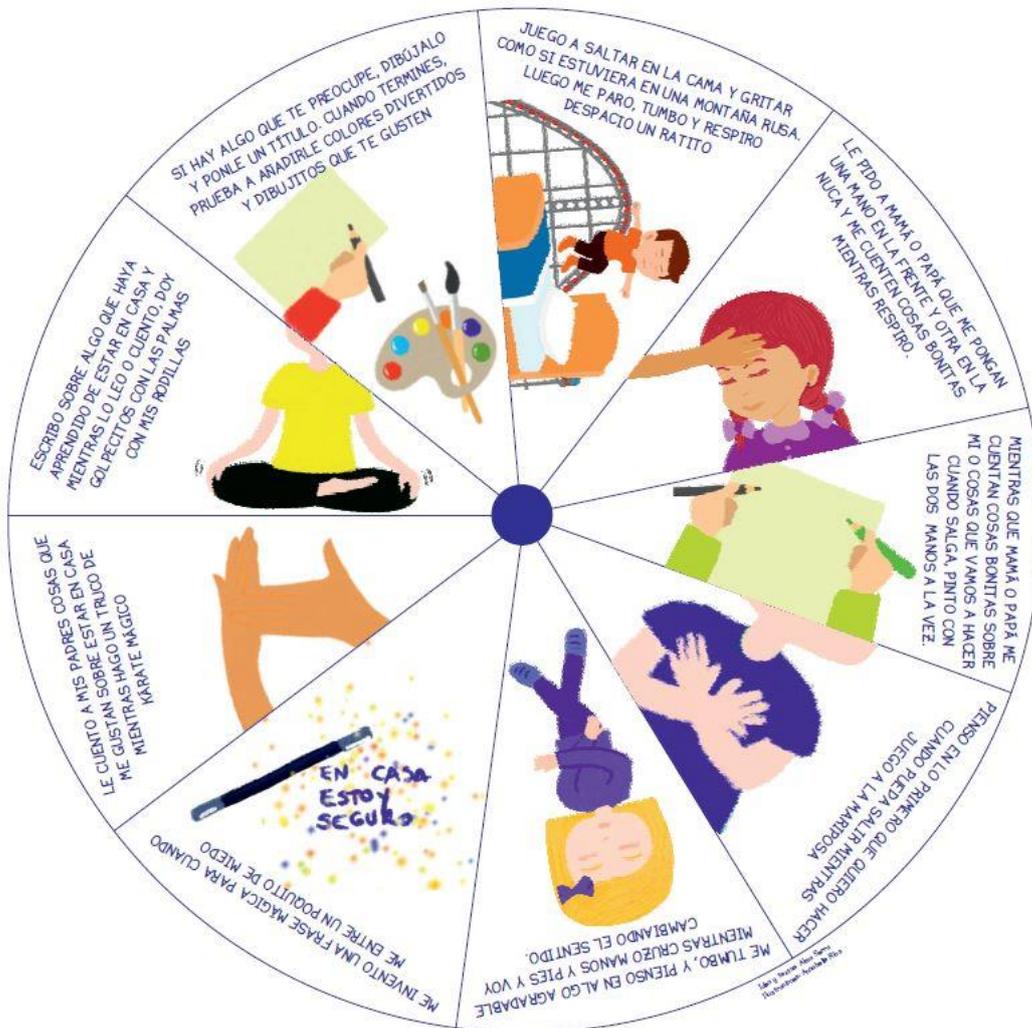
Materiales:

- Papel.
- Colores.
- Vídeo de apoyo.

Metodología:

La idea es que cada alumno o alumna tenga disponible la rueda. Se puede dar la opción de que cada día se haga uno de los ejercicios a libre elección o que el docente plantee uno en concreto y, posteriormente recoja lo que se ha sentido. Lo pueden realizar en familia o individualmente. Si son de primer ciclo, es probable que necesiten la ayuda de un adulto al principio para aprender cómo hacerla y para que los observen por si no la estuvieran haciendo bien.

Realización de la actividad¹:



La rueda (ver anexos) tiene actividades que pueden ser más difíciles de entender con las ilustraciones y por ello se adjunta un vídeo con la explicación visual de los ejercicios.

<https://www.youtube.com/watch?v=srwrBXa9CX4&t=35s>

Es importante señalar que en el ejercicio mágico de Karate (como técnica de reducción del estrés se llama “Punto K”), las frases que se digan mientras se dan los golpecitos siempre deben estructurarse de la siguiente forma (en el vídeo explicativo se puede ver un ejemplo:

¹ Para profundizar en la técnica de la mariposa, se enlaza el siguiente vídeo explicativo¹ para adultos donde se puede ver el origen y la base psicológica: https://www.youtube.com/watch?v=D6ofmz3x_o4&vl=es

“AUNQUE [sentimiento o sensación perturbadora] ELIJO [sentimiento o pensamiento placentero]”.

Como se explica en la metodología, se recomienda que, al menos uno al día o cada dos días, se realicen de forma sistemática. Se trata de un entrenamiento transversal de base emocional para favorecer la integración de lo que están viviendo.

El tiempo de duración de los ejercicios que aparecen en el vídeo, dependerá de la edad y de lo que estén sintiendo, pero pueden ser secuencias de 5-6 minutos. Siempre en repeticiones cortas de, no de forma continuada y valorando si ha habido cambio en lo que sienten o están pensando. Para ello, en la evaluación se indica cómo observar si ha habido cambios.

Evaluación:

Una vez realizado el ejercicio, se le puede indicar al alumno o alumna que explique o escriba lo que ha sentido y si ha habido diferencia entre el principio o el final. Una alternativa es puntuar cómo se ha sentido antes y después y puntuar del 0 al 10, donde 0 es tranquilo y el 10 se deja que el alumno o alumna exprese la emoción que esté sintiendo. Lo importante es ver que ha habido evolución y la intensidad de la emoción ha disminuido. Si no, es conveniente repetir una secuencia más el ejercicio.

Para profundizar en la técnica de la mariposa, se enlaza el siguiente vídeo explicativo² para adultos donde se puede ver el origen y la base psicológica:

https://www.youtube.com/watch?v=D6ofmz3x_o4&vl=es

² Itziar Azpiazu García. <https://www.itziarpsicologa.com/>
https://www.youtube.com/watch?v=D6ofmz3x_o4&vl=es