

TÍTULO:

ABRAZOS LENTOS

AUDIOVISUAL

Audiovisual 1: 

Audiovisual 2: 

Audio de relajación: 

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR

Empatía; Identificación, expresión y regulación emocional.

ÁREA CURRICULAR

Lengua y literatura; Valores sociales y cívicos.

CONTEXTO ESCOLAR

Convivencia escolar.

EDAD RECOMENDADA

10-12 años.

SINOPSIS

Eva Erickson es una de las competidoras del programa de tv “Survivor”. Durante un desafío del programa, Eva experimentó una crisis debido a la sobreestimulación sensorial. Esto es una experiencia común en personas con algunos trastornos neurológicos como el autismo como es su caso, pero

puede experimentarlo cualquier persona. La sobrecarga sensorial puede llevar a una respuesta defensiva, de huida o paralización, en la que el sistema nervioso simpático se activa desmesuradamente. Joe, concursante del equipo contrario, pide permiso del presentador para ayudar a su compañera a calmarse y recuperar el control.

REFERENTE TEÓRICO: La coregulación emocional es un proceso fascinante en el que las personas tienen la capacidad de influenciarse mutuamente en un nivel emocional y fisiológico profundo. A través de la comunicación, la empatía y la sincronización de nuestra respiración, podemos crear una conexión más fuerte y significativa con los demás. La teoría de la intersubjetividad de Daniel Stern nos recuerda que compartir y comprender los estados emocionales del otro es clave para construir relaciones colaborativas. Al entender y aplicar la coregulación emocional, podemos mejorar nuestra conexión con los demás y reducir el estrés y la ansiedad en nuestras vidas.

RAZÓN DE SER: Esta tutoría nace del profundo convencimiento de que el vínculo humano es el punto de partida para cualquier proceso de aprendizaje significativo. Su razón de ser fomentar un ambiente seguro en el que cada

estudiante sepa que no está solo. A través del vínculo, la escucha activa y la construcción de un clima de apoyo y comprensión, buscamos fortalecer los lazos entre los miembros de la comunidad, promoviendo el bienestar emocional, la empatía y el sentido de pertenencia. Solo cuando nos sentimos seguros y valorados, podemos aprender, crecer y convivir plenamente.

DESARROLLO

1ª Fase

Iniciamos directamente con el material audiovisual, sin preámbulo, para que su impacto sea mayor. Al prescindir de introducciones, buscamos que el espectador se enfrente de golpe a las imágenes y sonidos, generando así una reacción empática más genuina.

Introducimos el audiovisual 1:

Dejamos unos minutos de silencio.

Lo que acabamos de presenciar es el funcionamiento de una herramienta maravillosa en la Educación Emocional. La COREGULACIÓN es esa capacidad de acompañar el desborde emocional de otra persona, sin juzgar... Brindar calma, contención, mediante la respiración, el contacto físico. Ser ese cuenco, ese lugar seguro en la que la otra persona reencuentre su paz.

Dejamos espacio para compartir experiencias.

2ª Fase

Asegúrate de crear un ambiente seguro y respetuoso en el aula. Anima a que la participación sea de manera voluntaria. Nadie debe ver invadido su espacio personal. Pediremos al alumnado que se concentre en sus sensaciones físicas y en la respuesta de sus sentidos.



Sincronización emocional: nos sentamos en parejas, con los ojos cerrados, (música zen de fondo opcional <https://www.youtube.com/watch?v=22i6SofLVRY&t=2289s>) y que se concentren en su respiración. Después de unos minutos, pide que se sincronicen con la respiración de su pareja. Pueden hacerlo contando los segundos que dura cada inhalación y exhalación, o simplemente siguiendo el ritmo de la respiración del otro. Después, nos tomamos de las manos y continuamos.

Sincronización de pulsaciones y ritmo: Pide a los estudiantes que se concentren en el ritmo de sus pulsaciones y que intenten sincronizarlas con las de su pareja. Pueden hacerlo colocando una mano en el pecho del otro, cogidos de la mano o simplemente sintiendo el ritmo de sus propios latidos.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué sientes en tus manos o en tu cuerpo cuando estás en contacto con tu pareja?
- ¿Notas algún cambio en tu nivel de energía o en tu estado de ánimo? ¿Y en tu ritmo cardíaco o en tu temperatura corporal?
- ¿Sientes una sensación de unidad con tu pareja?, ¿sientes una sensación de calma o relajación en tu cuerpo?

3ª Fase

Escribe una reflexión sobre tu experiencia. ¿Qué beneficios crees que puede tener la coregulación emocional en tus relaciones? ¿Cómo puedes aplicar esta habilidad en tu vida diaria? ¿Qué has aprendido sobre la coregulación emocional?

Como cierre, en un gran círculo, reflexionamos:

¿Cómo podemos ayudarnos como grupo cuando alguien lo necesita?

¿Qué pequeños gestos abren paso a la calma?

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Invitar al alumnado a cerrar los ojos y visualizar su “lugar seguro”: un espacio donde se sienten tranquilos, protegidos y en paz. Puede ser real o imaginario. Guiar la respiración suave durante el ejercicio. Usa la “Técnica 478”. Cada estudiante dibuja o escribe sobre su lugar seguro.

¿Qué hay allí? ¿Cómo se siente estar en ese espacio? ¿Qué personas o elementos les ayudan a calmarse?

“Técnica 478” (Audiovisual 2)



Esta técnica se puede usar en cualquier momento en el que tengamos agitado al grupo.