

APLICACIÓN EN EL AULA: EMOCIONES

A lo largo de este tiempo, como tutora de 6º, me he dado cuenta de la importancia que tienen las emociones en el día a día de todos nosotros, ya que somos personas en constante relación, no sólo con los demás sino con nosotros mismos. Siendo esta idea, la que todos deberíamos tomar como punto de partida “la relación consigo mismo”, algo de lo que parecemos olvidarnos con demasiada facilidad y que sin embargo supone un cambio sustancial en nuestra vida y en la de los demás.

Es por ello, además de la importancia que este tema tenía en el momento que estaban viviendo mis alumnos, que decidí iniciar una serie de prácticas diarias que les dieran la oportunidad de conectar con ellos mismos. Pero, ¿Cómo lo hicimos?

En primer lugar, les propuse una pequeña sesión de meditación, cuyo propósito era que se sintieran amados por ellos mismos, por lo que a través de unos pasos decidí hacerles viajar...

Lo que debían hacer era dejar su mente en blanco, aunque eso es bastante complicado, por lo que les sugerí la idea de colorear su mente del color que ellos quisieran, así se iniciaba el proceso de concentración que íbamos a tomar como inicio del viaje. Seguidamente, les pedí que imaginaran un lugar con agua, podía ser en la montaña, en el campo, en el mar, en una fuente...la imagen que ellos prefirieran...

Les pedí que vieran el sitio desde fuera y que fueran acercándose al agua y mojaran una parte de su cuerpo, como las manos, los pies... o incluso la cabeza, lo que a ellos les apeteciera. Así, después debían ponerse cerca del agua y relajarse, disfrutar de lo que veían, como el movimiento del agua, las hojas, la arena, algún bichito...

Hasta que a lo lejos ven a un niño o una niña que se les acerca sonriente, y se alegran de verles, se abrazan y ven ese niño o niña que se ha acercado son ellos mismos de pequeños. Entonces, aquel niño o niña pequeño les pregunta cosas que le preocupan, como que no le quieran, o si no va a ir al parque de atracciones, y también les pregunta sobre cómo es su vida cuando son mayores...

¿Qué les dirían...? Eso es algo íntimo que dejamos que siga así a menos que ellos quieran compartirlo.

Después ambos se despiden con la idea y el cariño que se han dado el uno al otro, la seguridad que se transmiten y el amor que han sentido en esa experiencia. Poco a poco irán moviendo las puntas de los dedos de las manos, poco a poco irán despertando articulaciones, de las más pequeñas a las más grandes y por último abrirán los ojos.

Los niños y niñas que expresaron lo que habían sentido coincidían en que había sido algo muy bonito y que estaban emocionados porque, seguramente, si tuvieran más edad y apareciera un niño de la edad que tienen hoy en día, les dirían cosas llenas de amor, esperanza y buenos consejos. Con ello, se quisieron un poco más y ganaron más confianza a la hora de tomar sus propias decisiones ya que querían cuidar a su niño interior de la mejor manera posible.