Título original
Volver a C.A.S.A.

Idea, diseño conceptual y texto original
Zaira Vicente
zaira.vicente@educaidea.com

Diseño gráfico, ilustración y maquetación
Bea Enríquez
www.beaenriquez.com

Obra ideada, desarrollada, impulsada y coordinada
por EDUCAIDEA y bzmk creative contents, S.L.
www.educaidea.com/es/ www.bzmkmedia.com/es/

Copyright de la obra © bzmk creative contents sl, 2023
www.bzmkmedia.com

1ª edición, junio de 2023
2ª edición, junio de 2024

Impreso y encuadernado
Villena Artes Gráficas Madrid

Todos los derechos reservados. Queda rigurosamente prohibida sin la autorización escrita de los titulares del "Copyright", bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

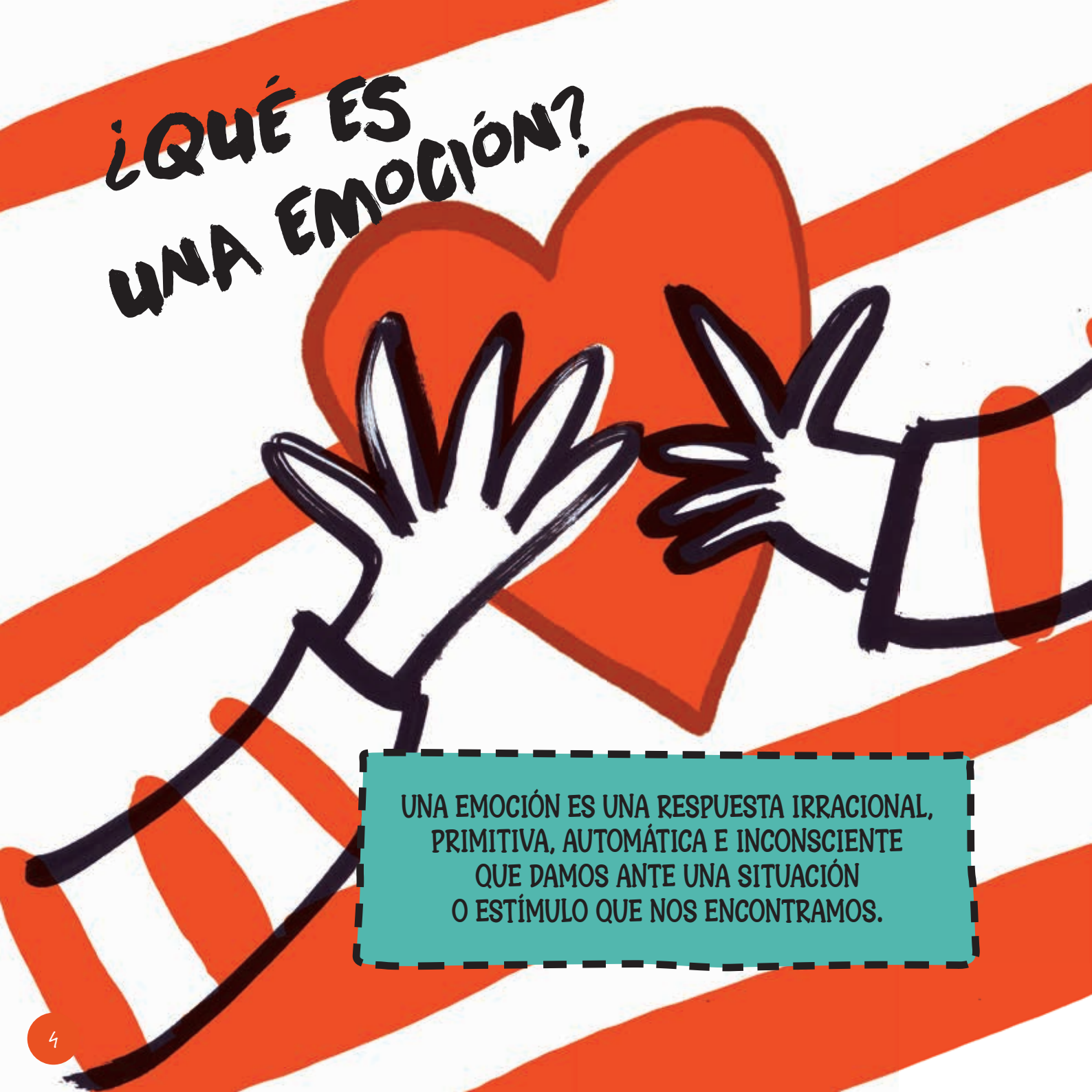
begoñazpi ikastola
BERAKRUZ IKASTOLA
San Fidel ikastola Gernika-Lumo
artxandape ikastola
SAGRADO CORAZON IKASTETXEA · BERMEO
SAN FELIX IKASTOLA

VOLVER A C.A.S.A.

Experimenta con tus Emociones



¿QUÉ ES UNA EMOCIÓN?



UNA EMOCIÓN ES UNA RESPUESTA IRRACIONAL, PRIMITIVA, AUTOMÁTICA E INCONSCIENTE QUE DAMOS ANTE UNA SITUACIÓN O ESTÍMULO QUE NOS ENCONTRAMOS.

CADA DÍA, NOS ENFRENTAMOS A INNUMERABLES SITUACIONES...

Estímulo

Respuesta Irracional

ES ALGO QUE SALE ASÍ SIN MÁS... ¡OCURRE SIN PENSAR!

Amets, ¿Te das cuenta de que las emociones te invaden? No hay que sentirse mal por ello. Aunque sí aprender a entender lo que nos pasa para gestionar todas esas sensaciones de la mejor forma posible.

EXPERIMENTAMOS MOMENTOS, OBSERVAMOS COSAS, ESCUCHAMOS SONIDOS, PROBAMOS SABORES, TOCAMOS OBJETOS... Y TODAS ESTAS VIVENCIAS NOS PROVOCAN EMOCIONES...

5 FILTROS DE UNA EMOCIÓN

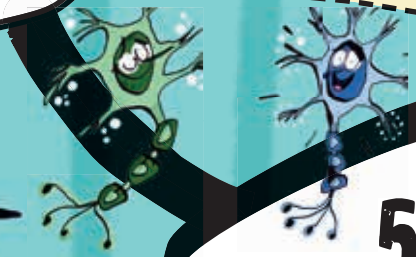
¿QUÉ TIENE QUE OCURRIR PARA QUE UNA SENSACIÓN SEA RECONOCIDA COMO EMOCIÓN?

1. SE LIBERAN UNAS SUSTANCIAS QUÍMICAS EN MI CEREBRO.

NEUROTRANSMISORES

Son sustancias químicas que libera el cerebro ante situaciones que nos agradan, desagradan o sorprenden...







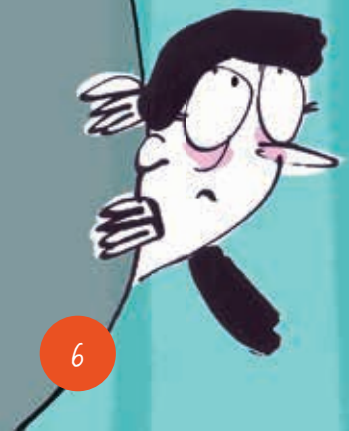
Estímulo Desencadenante

Cuando veo algo, escucho un sonido, pruebo un cierto sabor, toco un objeto, o experimento una situación, esto desencadena lo siguiente...

2. SE ACTIVA UNA PARTE ESPECIAL EN MI CEREBRO.

ESTRUCTURA LÍMBICA

¿Sabías que el cerebro límbico es característico de los mamíferos?



3.

SE PRODUCE UNA REACCIÓN PSICOFISIOLÓGICA ESPECÍFICA.

¿Encuentras estos elementos a lo largo del cuento?

En nuestro caso, para identificar una emoción, lo más sencillo es prestar especial atención a:
+ LA COMUNICACIÓN INTER - INTRA.
+ La FACIE, y también EL CUERPO.
+ LA PLATAFORMA DE ACCIÓN.

MI CUERPO SE PREPARA PARA "RESPONDER"

Por ejemplo, cuando siento miedo, la sangre se dirige hacia los brazos y piernas para permitirme correr, tan rápido como pueda...



ME COMUNICO CONMIGO MISMO/A Y CON EL EXTERIOR

Lo que siento por dentro me indica a mí cómo me encuentro, cómo ESTOY (comunicación interpersonal).
Y eso que siento, lo MUESTRO y EXPRESO al exterior y a las demás personas (comunicación intrapersonal).

4.

SE DA UNA COMUNICACIÓN INTER - INTRA

5.

MI CARA REPRESENTA LO QUE SIENTO DE FORMA CLARA



LA FACIE

Mi cara "lo dice todo": mis ojos, mi boca... mi FACIE entera adopta una forma concreta. Y mi cuerpo, experimenta posturas específicas.

Y de pronto, respondo haciendo "cosas" que me salen hacer, y que a veces no controlo... HUIR podría ser una de ellas... ¡Piernas, para qué os quiero!

¡¡¡SOCORRO!!!



Plataforma de acción



No sé si te lo he contado alguna vez.

MIS DÍAS SON DE LO + INTENSO

Vivimos situaciones y sentimos emociones. MUCHAS. A veces las sentimos suaves, a veces fuerte, A veces duran poco, a veces mucho.

EMOCIONES HAY MUCHAS Y DE DIFERENTES TIPOS:

EMOCIONES AGRADABLES

EMOCIONES DESAGRADABLES

Y MIXTAS

Y dirás...

"Yo prefiero las agradables"

Pues sí.

Sin embargo te diré,

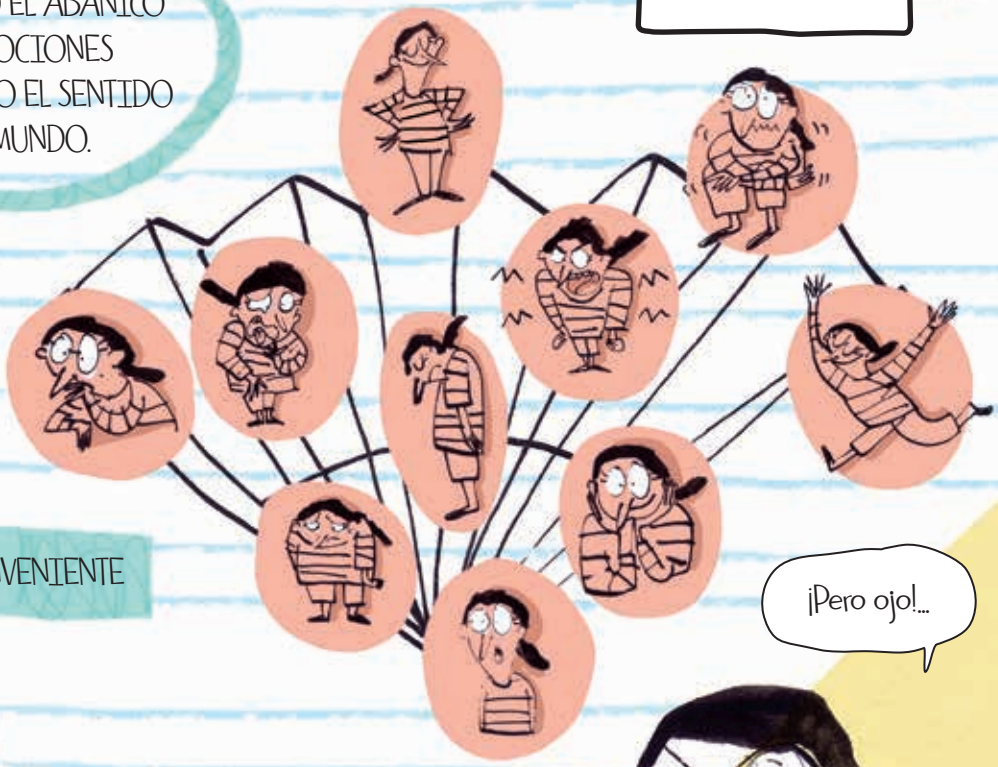
que pasar por todas ellas, es lo sano.

BAILAR POR TODO EL ABANICO DE EMOCIONES TIENE TODO EL SENTIDO DEL MUNDO.

ES SALUDABLE

ADECUADO

CONVENIENTE



¡Pero ojo!...

PARA CONOCERNOS Y DEFINIRNOS COMO PERSONAS.

PARA CRECER

PARA SER.



Bailar por todas ellas. Experimentarlas todas.

LAS DESAGRADABLES TAMBIÉN...

El truco está en no dejarse secuestrar por ninguna, y volver a recuperar "el norte" en cuanto estemos preparad@s.

Yo tengo antídotos que me ayudan a sentirme bien y a gusto.





COMO CUANDO...

DUERMES A PIERNA SUELTA...



O FUERA HACE FRÍO Y TÚ ESTÁS CALENTIT@...



O ESE SOFÁ EN FAMILIA.

ESA SENSACIÓN DE PAZ, DE CONTROL, DE QUE NADA PUEDE IR MAL...

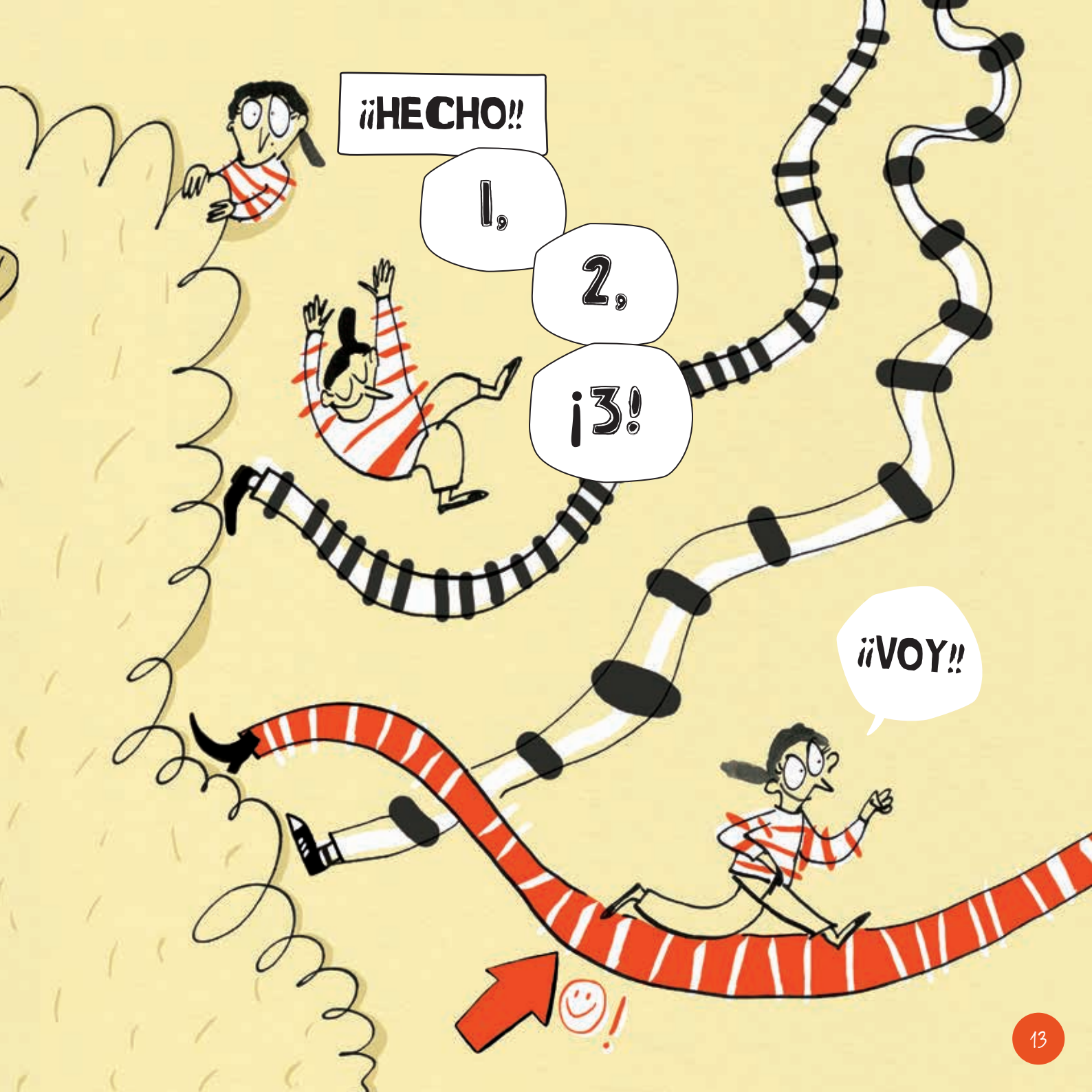
YO A ESTO LO LLAMO

C.A.S.A.






¡Ey!
¡Hola!
¿Me ayudas?
Estamos jugando al pilla-pilla,
y estoy intentando llegar a C.A.S.A.
para hacerme "caballito blanco".
¿Qué camino
me recomiendas?
Ahora mismo
estoy un poco angustiada,
no quiero quedarme
sin sitio en C.A.S.A.


¡¡HECHO!!
1,
2,
¡3!
¡¡VOY!!


Estoy a salvo.
¡HE LLEGADO A C.A.S.A.!
¡GENIAL!
¡OLE!


¡¡NUK!!
¿TÚ TAMBIÉN AQUÍ?
Hazme un huequito porfa.
Mmm... se está fenomenal ¿eh?
NUK, eres súper blandito...
¡QUÉ DESCANSO!
¡QUÉ PAZ!
¡QUÉ MARAVILLA!


TILÍNNNNN...
TILÍNNNNNN...
TILÍNNNNNN...
¡Nuk! Se acabó el descansito.
Por si acaso, lo guardamos para luego.
¡VAMOS A CLASE!
UY.
¿Pero esto qué es?

Eso es una emoción Amets.

¿Sabes de cuál se trata?

¿Quién es?

Tiene mucho pelo.

¡MADRE MÍA!

¡QUÉ COSAS!

¡Estoy como enganchada!

No puedo dejar de mirarla.

¡HOLA!

PRESTA MUCHA ATENCIÓN

Fíjate bien en todo lo que nos cuenta Amets.





MIS OJOS...
Están muy abiertos.



MI BOCA...
Sonríe suave y con el labio superior en pico. A veces no me doy cuenta pero se me abre la boca, aunque mis dientes no se asoman.



MI CUERPO...
Cuando algo me llama la atención mis manos sudan. Y mis oídos son capaces de escuchar atentamente filtrando el ruido.



Amets, ¿y qué cosas te hacen sentir esa emoción?

CUANDO...



Empiezo a leer un nuevo libro. Imagino cómo serán sus personajes y si vivirán aventuras.



Me pongo a pensar en el universo. Con sus planetas, estrellas y constelaciones... Es enorme, ¿no?



Intento averiguar cosas sobre las matemáticas. Los números pueden ser larguísimos y nunca se acaban...

Y cuando siento esto, LO QUE REALMENTE QUIERO ES...



Plataforma de acción

INTERÉS

¡SABER MÁS Y MÁS!







LA CURIOSIDAD



La curiosidad es la emoción que activa nuestro cerebro y nos hace ser creativ@s.
Gracias a ella nos apetece conocer cosas nuevas.
La curiosidad es como un motor que nos impulsa a investigar, a explorar y a inventar objetos, ideas, canciones e historias que aún no existen.



saber MÁS

PARA SABER MÁS SOBRE ESTA EMOCIÓN VE A LA PÁG 72.

Volver a C.A.S.A.

SI QUIERES UN ANTÍDOTO CONTRA EL EXCESO DE CURIOSIDAD CORRE HASTA LA PÁGINA 75.

antídoto

SI POR LO QUE SEA, QUIERES VOLVER A C.A.S.A. VISITA LA PÁGINA 118.


COMO VES,
MI DÍA A DÍA ES UNA MONTAÑA RUSA DE EMOCIONES...
APRENDE A BAILAR POR TODAS LAS EMOCIONEEEEES
SIN QUEDARTE SECUESTRAD@ EN NINGUNAAAAA


Y BUSCA TU ANTÍDOTO PARA VOLVER A C.A.S.A.AAAA..
Y SEA COMO SEA TU MONTAÑA RUSA EMOCIONAL...
¡¡RECUERDA!!
ACABA EL DÍA...
VOLVIENDO A C.A.S.A.
Y así es como tiene que ser...
Permítete experimentar todas las emociones,
bailando sanamente por todo el abanico emocional...
¡Eso sí! Acaba el día sintiendo que todo está bien.
Siente eso que te llena de paz, de buen rollo,
que te hace sentir fuerte y en seguridad.
Vuelve SIEMPRE a C.A.S.A

VOLVER A CASA

¿QUÉ ES C.A.S.A.?

C.A.S.A.
es esa sensación
de paz, de tranquilidad,
de buen rollo,
de que todo está bien...
que me invade cuando me siento bien,
a gusto, a salvo, segur@,
alegre, content@...

¡Y con ganas
de seguir creciendo!



EMOCIONES C.A.S.A. + ANTÍDOTO

La CURIOSIDAD, la ADMIRACIÓN,
la SEGURIDAD y la ALEGRÍA
son las emociones que me ayudan
a volver a C.A.S.A.









VOLVER A C.A.S.A.

La mejor manera
de VOLVER a C.A.S.A.
es RECORDAR aquello que me trae paz
y tranquilidad, EVOCAR lo que llama
mi atención y despierta mi curiosidad,
CONECTAR con ese alguien por quien siento
admiración o REVIVIR las cosas
que me hacen sentir alegre.

COSAS QUE ME HACEN SENTIR COMO EN C.A.S.A.

Su colonia... que es inconfundible.
Cuando está cerca su olor rico
me envuelve y es como si el sol
acariciara mi cara.
Me siento a salvo y super tranquil@.
¡Fuera miedo! ¡Fuera tristeza!



Escuchar una canción tranquila y tumbarme
en algo blandito como mi cama.
Y desde ahí mirar al techo e imaginar que veo
las estrellas o que llego lejos lejos...

¡A tocar las nubes con mis dedos!





Los abrazos calentitos...
La verdad es que sentir la magia de un abrazo
es de lo mejor que hay en esta vida...
Incluso mejor que las chuches o el chocolate...

¡VIVAN LOS ABRAZOS!

UN ANTÍDOTO INFALIBLE



Recuperar el control,
conectando con aquello
que me hace sentir segur@
es una de las formas más directas
de volver a sentirme bien.

SE-GU-RI-DAD

Y A TI,
¿QUÉ COSAS
TE HACEN
RECUPERAR
EL CONTROL?

Cuando siento que algo
no va bien, me acuerdo
de estas situaciones
y es como si estuviera
de vuelta en C.A.S.A.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA VOLVER A C.A.S.A.?

Para empezar,
expresar lo que realmente siento
ante las cosas, personas
o situaciones que me llevan
a emociones agradables,
desagradables o mixtas.

Y por supuesto, hablar de ello
libremente... ¡Con - tar - lo!
¡A los cuatro vientos!

Y que mi cuerpo experimente
todos esos cambios, tensiones
y movimientos.

Todo esto es sano
y positivo para mí.



EL CAMINO para VOLVER a CASA



RECUERDA:
TRAS UN MOMENTO DIFÍCIL
SIEMPRE PUEDES
VOLVER A C.A.S.A.





1

APRENDE
A BAILAR POR TODAS
LAS EMOCIONES

Experimentar todas las emociones y bailar
por todas ellas según la situación.
Todo es adecuado,
pero en su justa medida.





2

SIN QUEDARTE
SECUESTRAD@
EN NINGUNA EMOCIÓN



NO TE QUEDES SECUESTRAD@ EN C.A.S.A., EH?, HAY QUE SALIR DE C.A.S.A. PARA LUEGO VOLVER.



Después de liberar mis emociones,
de expresarlas, compartirlas y sentirlas
necesito volver a sentirme en C.A.S.A.

Y no quedarme secuestrad@ ni por los malos
rollos ni por las malas sensaciones...

3

Y BUSCA TU ANTÍDOTO
PARA VOLVER A C.A.S.A.



Acaba el día sintiendo que todo está bien.
Recuerda la curiosidad que te caracteriza,
y a las personas que admiras.
Siente eso que te llena de paz
y seguridad, y también las cosas
que te causan alegría.
Acaba el día volviendo a C.A.S.A.

EL ANTÍDOTO INFALIBLE

EMOCIONES ANTÍDOTO

CURIOSIDAD

ADMIRACIÓN

SEGURIDAD

ALEGRÍA



CREA TUS PROPIOS ANTÍDOTOS

Siéntete en C.A.S.A. practicando con las creaciones de las páginas 75, 79, 83, 87. Visualiza esas situaciones de nuevo, recréalas en tu mente y recurre a esas emociones cuando te sientas perdid@.

¿YA TIENES UN ANTÍDOTO CONTRA LOS MALOS ROLLOS?

UN ANTÍDOTO QUE DEPENDE DE MÍ

He descubierto que la tristeza, el miedo
o la rabia no son malos compañeros de viaje,
pero si me dan mucho el turre... ¡tengo mis antídotos
para volver a sentirme en C.A.S.A.!

Sé que lo novedoso despierta mi curiosidad,
y atreverme con cosas nuevas hace que me sienta bien.
Sé que hay personas y recuerdos que me hacen sentir
fenomenal, muy segur@ de mí mism@.
Sé que hay muchas cosas que me ponen alegre,
y que me gustan de verdad...





Y cuando me siento así de bien...
¡Estoy tan orgulloso que parece
que voy a volaaaar!



AGRADECIMIENTOS
Y MENCIONES ESPECIALES

Sin ti, sin vosotr@s esta maravilla no hubiera sido posible.
"Volver a C.A.S.A, experimenta con tus emociones"
es una obra creativa original elaborada con fin didáctico.
Ideada, impulsada y coordinada por bzmk creative contents s.l.
y diseñada en colaboración con EBI
Elizbarrutiko Ikastetxeak / Centros diocesanos.

En el transcurso de todo el proceso creativo de esta obra, hemos coincidido con muchas y diversas personas. Todas ellas han compartido y aportado su tiempo, su experiencia y sus diferentes formas de ver y entender la vida.
Es por ello que nos gustaría hacer una mención especial hacia el alumnado de Primaria de Begoñazpi Ikastola que, gracias a su participación, frescura y espontaneidad, hemos podido conectar con la forma en la que experimentan las diferentes emociones en situaciones cotidianas de su día a día.
Igualmente queremos mostrar nuestra gratitud a todo el equipo docente de este centro (tutoras, jefaturas de estudio, equipo de orientación) y a su equipo directivo, que, con su conocimiento, predisposición y buen hacer, nos han ayudado a construir los cimientos de este potente material.

Y ya, a título personal, le hago llegar un enorme "GRACIAS" a Bea Enríquez, que con su habilidad creativa ha conseguido ilustrar con un mimo excepcional todo lo que estaba en mi cabeza y en los bocetos originales.
Finalmente, quiero destacar el trabajo de Ainara Elordui.
Su emoción ilumina nuestro camino con pasión

Zaira Vicente Adame
Directora de EDUCAIDEA.
Responsable de Innovación Estratégica
en bzmk creative contents





AMA, AITA, FAMILIA

En esta obra los personajes AMA,
mamá en euskera o AITA, papá en euskera,
hacen alusión a las personas REFERENTES
que a edades tempranas nos sirven como apoyo
y guía en nuestro desarrollo y crecimiento,
tanto a nivel biológico, como psicológico, como emocional.
Con "familia" queremos hacer alusión a ese conjunto de personas,
que consideramos REFERENTES y que nos proporcionan
un ambiente seguro, cálido, amoroso en el que las personas
nos sentimos a salvo y con los recursos y el apoyo necesario
y suficiente para seguir progresando
hacia nuestra autonomía.

El término C.A.S.A.
hace referencia a ese "lugar", "espacio"
o "ambiente" en el que las personas nos sentimos en paz,
plenas, tranquilas, serenas, en calma, a gusto con todo aquello
que nos incumbe y nos rodea.
El acrónimo C.A.S.A. en castellano se forma con las iniciales
de las cuatro emociones que se consideran como antídotos
por excelencia en la regulación emocional:
Curiosidad, Admiración, Seguridad y Alegría.

"Volver a C.A.S.A" hace referencia a esa sensación placentera que sentimos
cuando estamos de vuelta en el hogar donde percibimos afecto incondicional
y nos encontramos a gusto y a salvo.

Deseamos que la lectura e interacción con esta obra en la que han participado
agentes transformadores del ámbito educativo, comunicativo
y creativo lleve a todas aquellas personas que se topen con ella
a un mejor entendimiento, aprendizaje
y disfrute de su universo emocional.

Y... ¡Siéntete libre para hacer tuya esta historia!
Si eres tú quien lees, puedes sustituir
los términos "AITA" ó "AMA" por el apodo
o el nombre de esa persona que sabes
que es REFERENTE para ti
o para quienes te escuchan.




TESOROS PARA SENTIRTE EN C.A.S.A.
BUSCA UN SOBRE, UN SAQUITO O UNA CAJA... UN LUGAR MUY ESPECIAL Y GUARDA EN ÉL TESOROS PARA SENTIRTE EN C.A.S.A.
COLECCIONA ACTIVADORES DE ENERGÍA Y RECUERDOS CHULOS
Un botón de la bata que llevabas en la guardería, el cascabel de tu osito de peluche, un pañuelo que lleve su olor, una cuenta de aquella pulsera, un pedacito de ternura, un chute de amor incondicional...