Eskutik I Begoñazpi ikastola

Volver a C.A.S.A.

Emociones



"Volver a C.A.S.A"
Mucho más que un cuento para experimentar las emociones en "casa" y en "familia"

begoñazpi ikastola

En colaboración con

EDUCAIDEA
www.educaidea.com

Taller y Guía

- Tipología: Taller experiencial – formativo y Guía
- Participantes: Referentes (docentes y familias)
- Modaliad: Presencial / Online
- Material: Guía descargable
- Mentoras: Ainara Elordui, Alaitz Maidagan
- Diseño Taller y Guía descargable: Zaira Vicente (educaidea.com)

Eskutik, un proyecto de Begoñazpi Ikastola con la colaboración de Educaidea y bzmk creative contents

Objetivos:

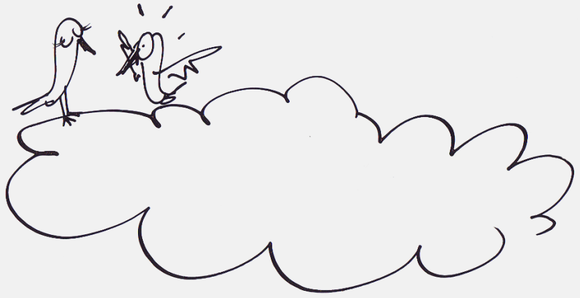
- Reconocer, entender y gestionar las emociones de forma adecuada y ajustada utilizando el material "Volver a C.A.S.A.".
- Aprender a utilizar el material "Volver a C.A.S.A." creado para tal fin.

Contenido:

- Cómo utilizar este material didáctico, en formato cuento, para la gestión emocional.
- Conceptos clave para el alumnado: emoción, universo emocional, duración e intensidad de una emoción, antídoto, C.A.S.A.
- Conceptos clave para referentes: plataforma de acción, gestión adecuada y ajustada (además de los anteriores).
- Escenarios para "bailar con las emociones".
- 8 formas de gestionar las emociones a través del cuento: introducir rutinas en el día a día.

Eskutik, un proyecto de Begoñazpi Ikastola con la colaboración de Educaidea y bzmk creative contents

Para experimentar con las emociones y saber reconocerlas, entenderlas, sentirlas y gestionarlas de forma adecuada y ajustada, hemos creado “Volver a C.A.S.A. Experimenta con tus emociones”, un material didáctico y educativo en formato cuento.



Eskutik, un proyecto de Begoñazpi Ikastola con la colaboración de Educaidea y bzmk creative contents

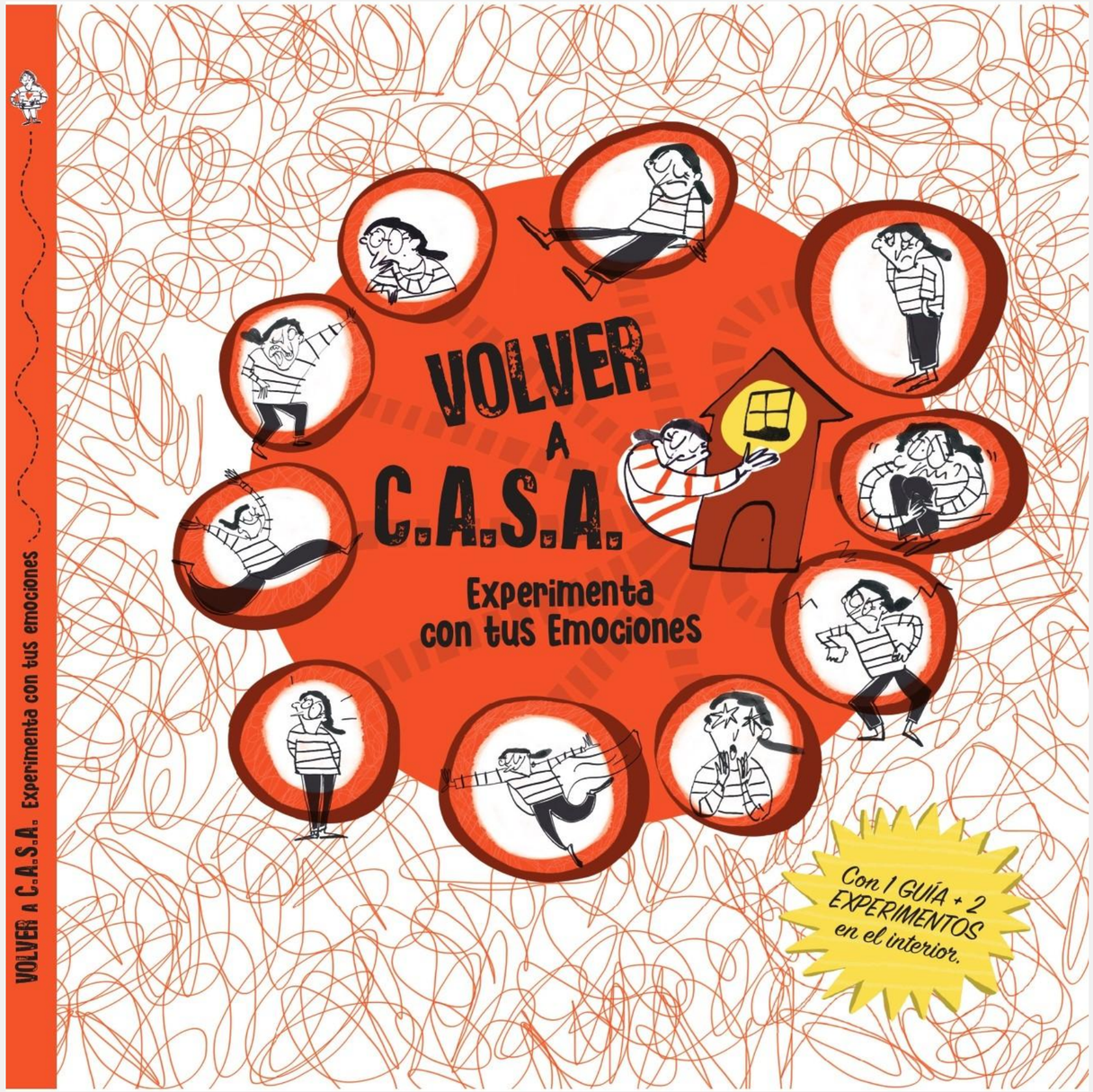
Conseguir una emocionalidad adecuada se relaciona de manera directa con la prevención del consumo de drogas, el desarrollo de habilidades sociales y para la vida, con una buena educación para la salud, una adecuada orientación para el desarrollo humano y la mejora del rendimiento académico (Bisquerra, 2014).

Este material, inspirado en el modelo VEC, Vinculación Emocional Consciente (Aguado, 2015), pretende ser la guía perfecta para trabajar las diferentes emociones que las personas experimentamos mientras "transitamos" por la vida, y proporciona estrategias sencillas y útiles para comprenderlas, regularlas y ajustarlas.

Volver a C.A.S.A. Experimenta con tus emociones

Eskutik, un proyecto de Begoñazpi Ikastola con la colaboración de Educaidea y bzmk creative contents

Estructura del cuento



Eskutik I Volver a C.A.S.A. Emociones

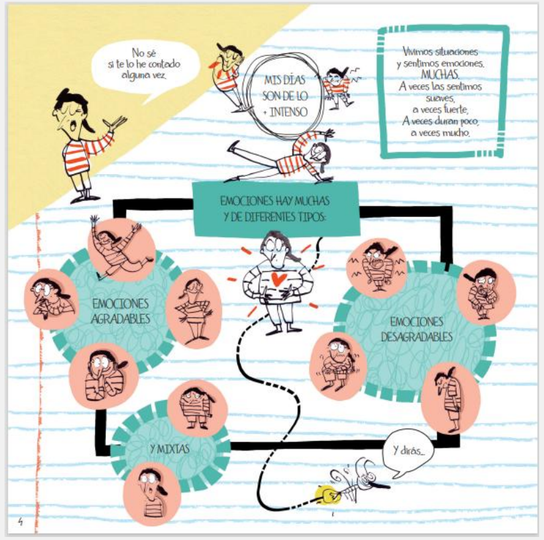
Eskutik, un proyecto de Begoñazpi Ikastola con la colaboración de Educaidea y bzmk creative contents

1. Introducción teórica

La introducción teórica del cuento presenta qué es una emoción. Describe los 5 filtros que deben darse para que una sensación sea reconocida como emoción básica (neurotransmisores, activación de estructura límbica, reacción fisiológica, comunicación inter-intra, facie), así como los diferentes universos emocionales existentes. Finalmente nos introduce en el concepto C.A.S.A. como ese lugar seguro en el que las personas nos encontramos a salvo y a gusto. A lo largo del cuento, el lector/a irá identificando qué cosas le hacen encontrar el camino a C.A.S.A.







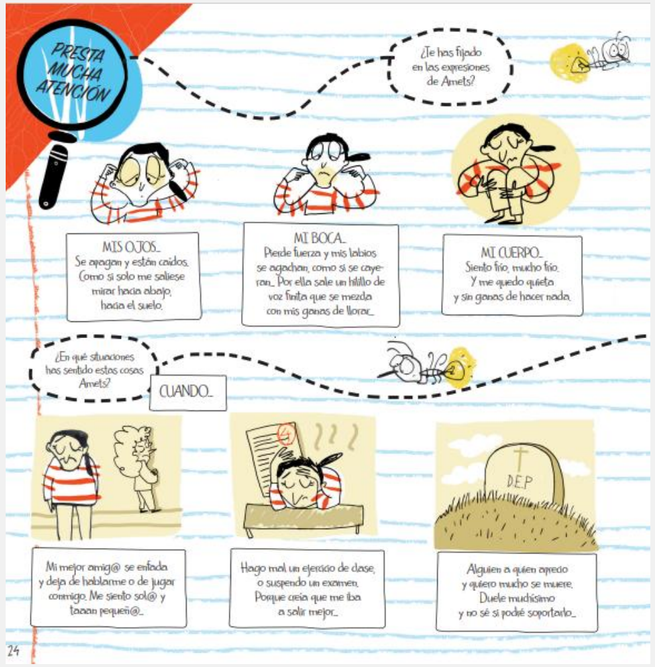


Páginas 4 - 15

Eskutik I Volver a C.A.S.A. Emociones

2. Historia. 10 capítulos

La historia, va presentando diferentes situaciones de un día en la vida de Amets, protagonista del cuento. Los diferentes universos emocionales se van sucediendo capítulo tras capítulo, desvelándose los elementos clave para el reconocimiento emocional: **toma de conciencia** de cada emoción a través de reconocimiento del estado del **cuerpo y la facie** y la **conexión con situaciones o escenarios** similares del día a día que llevan a la misma emoción.



FACIE + CUERPO

ESCENARIOS

Páginas 16 a 72

Eskutik, un proyecto de Begoñazpi Ikastola con la colaboración de Educaidea y bzmk creative contents

La estructura de cada capítulo se mantiene presentando la información siguiendo un mismo patrón. Así tras abordar la cuestión sobre el reconocimiento de la emoción (cuerpo, facie, situaciones similares), plantea las claves para el alumnado pueda identificar la reacción pertinente o PLATAFORMA DE ACCIÓN asociada a cada emoción.
El final de cada capítulo desvela la DEFINICIÓN PRÁCTICA de la emoción en cuestión. Y TRES BOTONES con más información, nos invitan a consultar el workbook-guía para explorar con mayor profundidad las diferentes emociones que vive Amets.



PLATAFORMA DE ACCIÓN



DEFINICIÓN PRÁCTICA

3 BOTONES CON + INFO

Páginas 16 a 72

Eskutik, un proyecto de Begoñazpi Ikastola con la colaboración de Educaidea y bzmk creative contents

3. WORKBOOK Guía

El workbook-guía explora tres categorías de sensaciones vinculadas a los distintos tipos de emociones que las personas pueden experimentar: emociones agradables, desagradables y mixtas. Conceptos como la pertinencia y necesidad de experimentar cada emoción, así como la gestión adecuada, o la intensidad y duración de una emoción, son exploradas en esta sección, a través de instrumentos amenos y creativos como el EMOCIONÓMETRO, el camino a C.A.S.A., o la creación de ANTÍDOTOS EMOCIONALES.





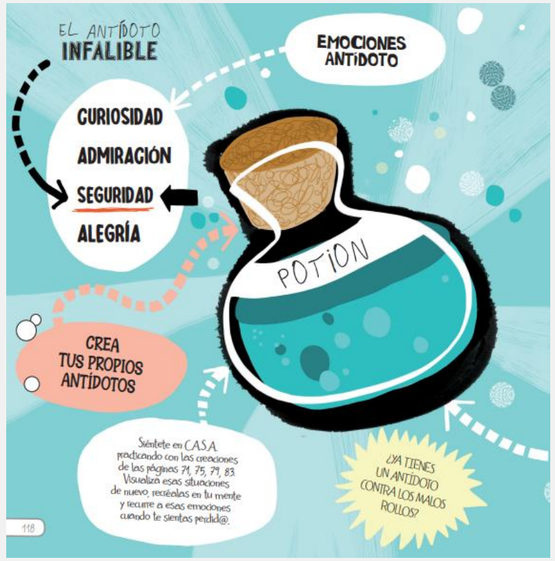


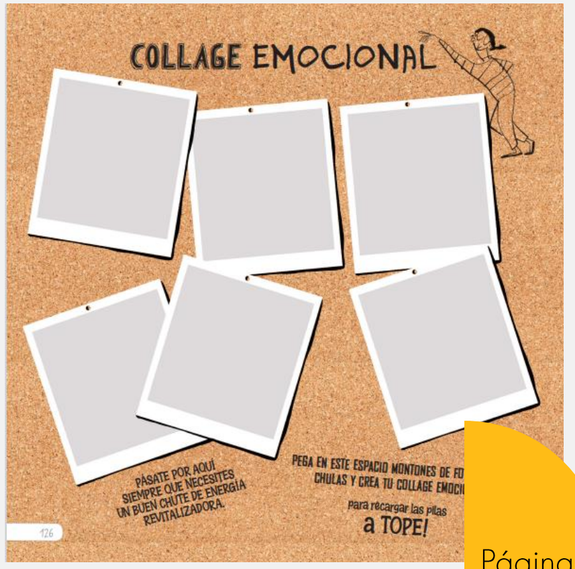
Páginas 73 - 121

Eskutik I Volver a C.A.S.A. Emociones

El workbook-guía presenta adicionalmente una variedad de ejercicios diseñados para familiarizarse con el concepto C.A.S.A. y experimentar de manera directa lo que implica estar en C.A.S.A. Además, se brinda la oportunidad de descubrir cómo construir ANTÍDOTOS emocionales efectivos para recuperar el "control emocional". Este recurso nos facilita una comprensión detallada de cada uno de estos universos emocionales.







Páginas > 122

Eskutik I Volver a C.A.S.A. Emociones

Eskutik, un proyecto de Begoñazpi Ikastola con la colaboración de Educaidea y bzmk creative contents

Los siguientes puntos recogen cómo utilizar este material, en forma de cuento, para guiar a nuestros/as hijos/as y alumnos/as en la gestión emocional.

El material, presentado en formato de cuento, consta de tres secciones diferenciadas: una introducción teórica, una narración o historia compuesta por 10 capítulos y un workbook-guía con contenido relevante para la gestión adecuada y ajustada de las diferentes emociones. Como anexo al cuento se ofrecen dos experimentos para realizar en familia.

La introducción teórica del cuento presenta qué es una emoción, los 5 filtros que deben darse para que una sensación sea reconocida como emoción (neurotransmisores, activación de estructura límbica, reacción fisiológica, comunicación inter-intra, facie), así como los diferentes universos emocionales existentes.

La historia, va presentando diferentes situaciones de un día en la vida de Amets, protagonista del cuento. Los diferentes universos emocionales se van sucediendo capítulo tras capítulo, desvelándose los elementos clave para el reconocimiento emocional: toma de conciencia de cada emoción a través de reconocimiento del estado del cuerpo y la facie, identificación de la reacción pertinente o plataforma de acción asociada a cada emoción, conexión con situaciones similares del día a día que nos llevan a la misma emoción. Tres botones con más información, que se van repitiendo a lo largo de la historia nos invitan a consultar el workbook-guía en diversas ocasiones para explorar con mayor profundidad las diferentes emociones que vive Amets.

El workbook-guía explora tres categorías de sensaciones vinculadas a los distintos tipos de emociones que las personas pueden experimentar: emociones agradables, desagradables y mixtas. Conceptos como la pertinencia y necesidad de experimentar cada emoción, así como la gestión adecuada, o la intensidad y duración de una emoción, son exploradas en esta sección, a través de instrumentos amenos y creativos como el EMOCIONÓMETRO.

El workbook-guía presentan adicionalmente una variedad de ejercicios diseñados para familiarizarse con el concepto C.A.S.A. y experimentar de manera directa lo que implica estar en C.A.S.A. Además, se brinda la oportunidad de descubrir cómo construir ANTÍDOTOS emocionales efectivos para recuperar el "control emocional". Este recurso nos facilita una comprensión detallada de cada uno de estos universos emocionales.

Al explorar este material, no solo habremos examinado los diversos tipos de emociones, sino que también habremos adquirido la capacidad de reconocerlas y comprenderlas. Habremos aprendido cómo experimentarlas de manera saludable y gestionarlas de manera adecuada para regresar al estado de C.A.S.A.

Recomendamos guiar el uso de este material respetando los ritmos individuales de cada niño y niña, sin prisas. Disfrutando de los pequeños detalles, de las dinámicas y del placer de “bailar” y emocionarse entre sus páginas.

Eskutik, un proyecto de Begoñazpi Ikastola con la colaboración de Educaidea y bzmk creative contents

Conceptos Clave

Para niños/as + 8 años y sus personas referentes

Eskutik I Volver a C.A.S.A. Emociones

Eskutik, un proyecto de Begoñazpi Ikastola con la colaboración de Educaidea y bzmk creative contents

Conceptos clave

Para niños/as (+8 años) y Referentes



Eskutik I Volver a C.A.S.A. Emociones

Eskutik, un proyecto de Begoñazpi Ikastola con la colaboración de Educaidea y bzmk creative contents

Conceptos clave

Con el objetivo de facilitar la comprensión de los conceptos que hacen referencia a emociones específicas, se emplean como ejemplos ilustrativos, las emociones de ADMIRACIÓN y RABIA. Este patrón se replica en cada universo emocional.

- Emoción → Pag 4 y 5
- 5 filtros de una emoción → Pag 6 y 7
- Tipos de Emociones → Pag 8 a 10
- Reconocimiento consciente "FACIE + CUERPO" (Admiración/Rabia) → Pag 27 / Pag 52
- Plataformas de acción (Admiración/Rabia) → Pag 28/ Pag 53
- Pertinencia: duración e intensidad de una emoción (Admiración/Rabia) → Pag 128 a 131
- Gestión adecuada y ajustada de una emoción "EMOCIONÓMETRO" (Admiración/Rabia) → Pag 82 a 85/ Pag 98 a 101
- Cómo fabricar ANTÍDOTOS → Pag 79, 83, 87, 91
- Volver a C.A.S.A. → Pag 122 a 127

Eskutik, un proyecto de Begoñazpi Ikastola con la colaboración de Educaidea y bzmk creative contents

EMOCIÓN



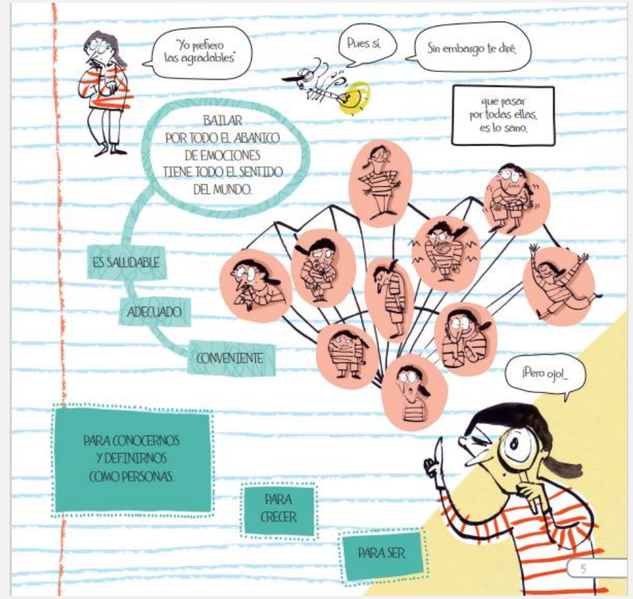
Una emoción es una respuesta irracional, primitiva, automática e inconsciente que domos ante una situación o estímulo que nos encontramos.
"Sale sin pensar". Podemos decir que una emoción, nos invade.

5 FILTROS



Para que una sensación sea reconocida como emoción, deben darse los 5 filtros de una emoción: Síntesis de neurotransmisores o de un grupo de neurotransmisores; Activación de conocimientos de estructura límbica; Reacción fisiológica específica; Comunicación interna y externa; Facie: características distintivas

ABANICO EMOCIONAL



Emociones hay muchas y de muchos tipos: emociones agradables, desagradables y mixtas. Todas ellas son necesarias y tienen su función. En este modelo distinguimos 10 universos emocionales distintos: Curiosidad, Admiración, Seguridad, Alegría, Miedo, Tristeza, Asco, Rabia, Sorpresa y Culpa.

Eskutik, un proyecto de Begoñazpi Ikastola con la colaboración de Educaidea y bzmk creative contents

RECONOCIMIENTO CONSCIENTE

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

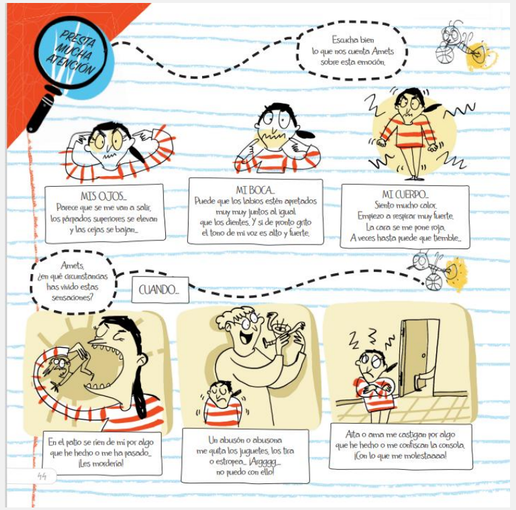
FACIE y CUERPO

PLATAFORMA ACCIÓN

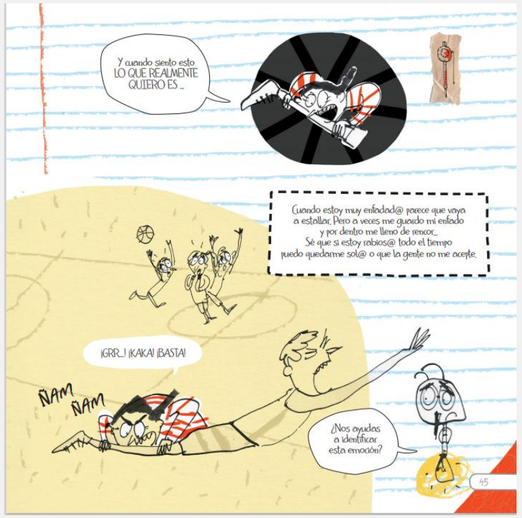


(ADMIRACIÓN)





(RABIA)



Eskutik I Volver a C.A.S.A. Emociones

Eskutik, un proyecto de Begoñazpi Ikastola con la colaboración de Educaidea y bzmk creative contents

PLATAFORMA DE ACCIÓN

La plataforma de acción es la actitud que se manifiesta como respuesta a una emoción.

Cada emoción tiene asociada su plataforma emocional.



IMITAR (ADMIRACIÓN)



ATACAR (RABIA)

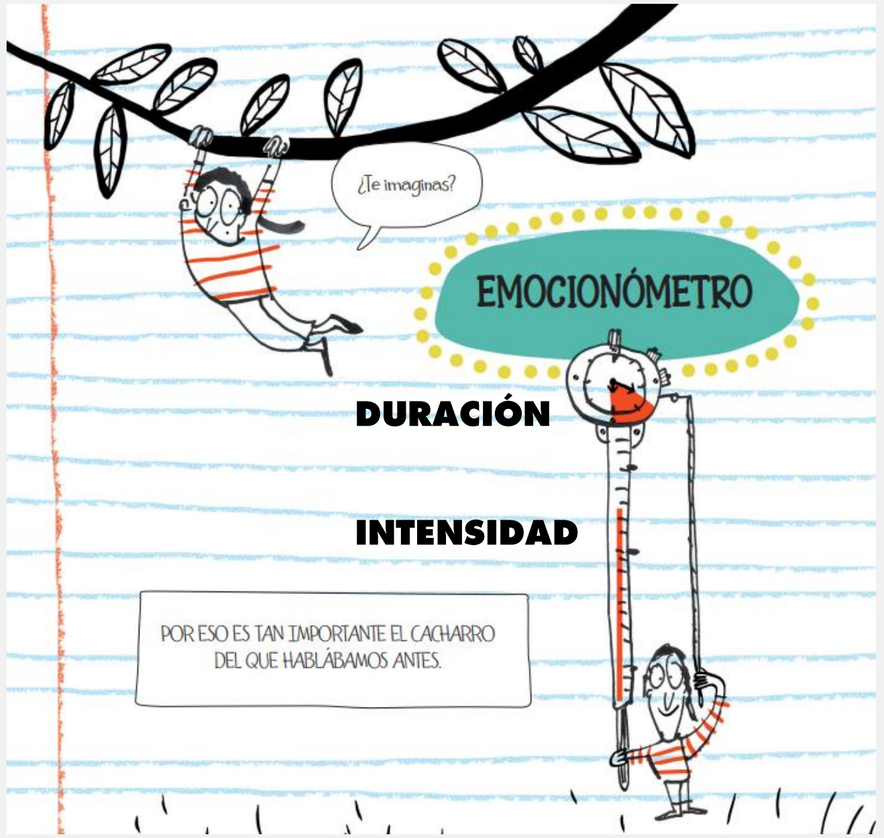
Emoción	Plataforma de Acción
Curiosidad	Interés
Admiración	Imitar
Seguridad	Control
Alegría	Permanecer
Tristeza	Desaparecer
Rabia	Atacar
Miedo	Huir
Asco	Aversión
Sorpresa	Desconexión
Culpa	Reparar

Eskutik, un proyecto de Begoñazpi Ikastola con la colaboración de Educaidea y bzmk creative contents

PERTINENCIA DE UNA EMOCIÓN

Una emoción es pertinente cuando está en sintonía con los eventos, estímulos o experiencias que la desencadenan, y cuando ayuda a la persona a adaptarse, comprender o responder de manera apropiada a dicha situación. Por lo tanto, la pertinencia emocional implica que la emoción experimentada es coherente y útil dadas las circunstancias específicas en las que se encuentra la persona.
En nuestro caso, la pertinencia se identifica explorando 2 dimensiones:

- INTENSIDAD
- DURACIÓN



Eskutik, un proyecto de Begoñazpi Ikastola con la colaboración de Educaidea y bzmk creative contents

UNIVERSO EMOCIONAL

El universo emocional de cada emoción engloba todas las diferentes manifestaciones de dicha emoción según el nivel de intensidad en el que se exprese o manifieste.

Hemos querido representar cada intensidad de cada universo emocional con nuestra escala de intensidad en el EMOCIONÓMETRO.



(UNIVERSO EMOCIONAL DE LA RABIA)

Violencia
Cólera
Odio
Envidia
Furia
RABIA
VERGÜENZA
Rencor
Enojo
Resentimiento
Enfado

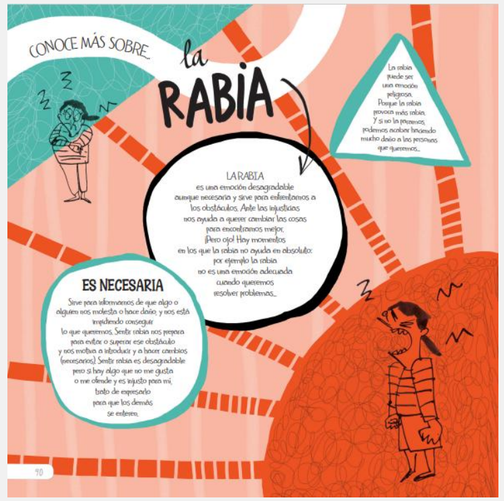




Eskutik, un proyecto de Begoñazpi Ikastola con la colaboración de Educaidea y bzmk creative contents

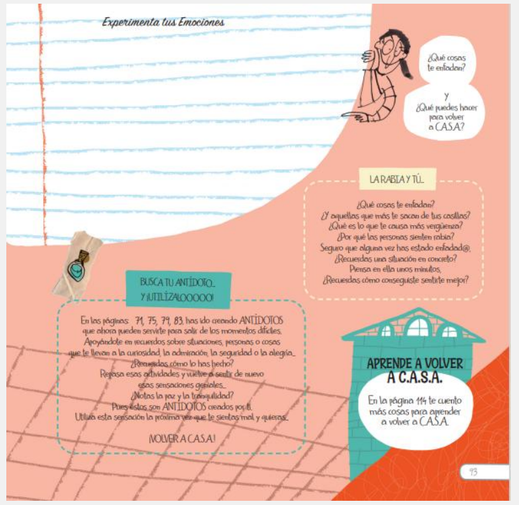
GESTIÓN ADECUADA Y AJUSTADA

Conseguir la gestión adecuada y ajustada de una emoción, pasa por hacer un reconocimiento consciente de lo que nos ocurre ante una determinada situación, persona, estímulo, a nivel físico (facie – cuerpo) y de la comunicación inter-intra que se está produciendo. A partir de ahí, se trata de reconocer que todas las emociones son necesarias, de que en su justa medida (duración e intensidad) nos ayudan a adaptarnos al medio.
Para cada emoción, a través de las páginas de este material, se descubre cómo fabricar ANTÍDOTOS, para evitar que una emoción nos secuestre. Y se exploran diferentes maneras de recuperar el control, aprendiendo a Volver a C.A.S.A.









(UNIVERSO EMOCIONAL DE LA RABIA)

Eskutik, un proyecto de Begoñazpi Ikastola con la colaboración de Educaidea y bzmk creative contents

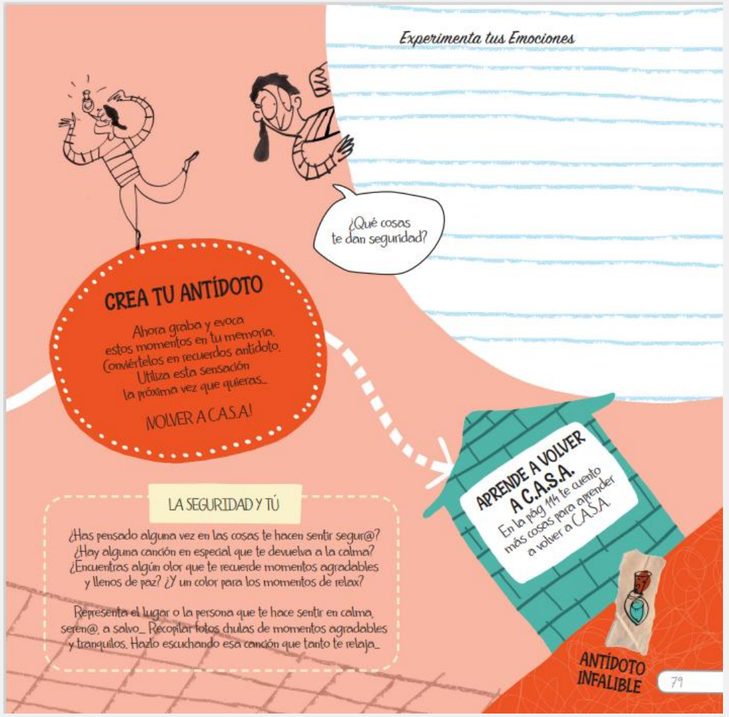
ANTÍDOTO

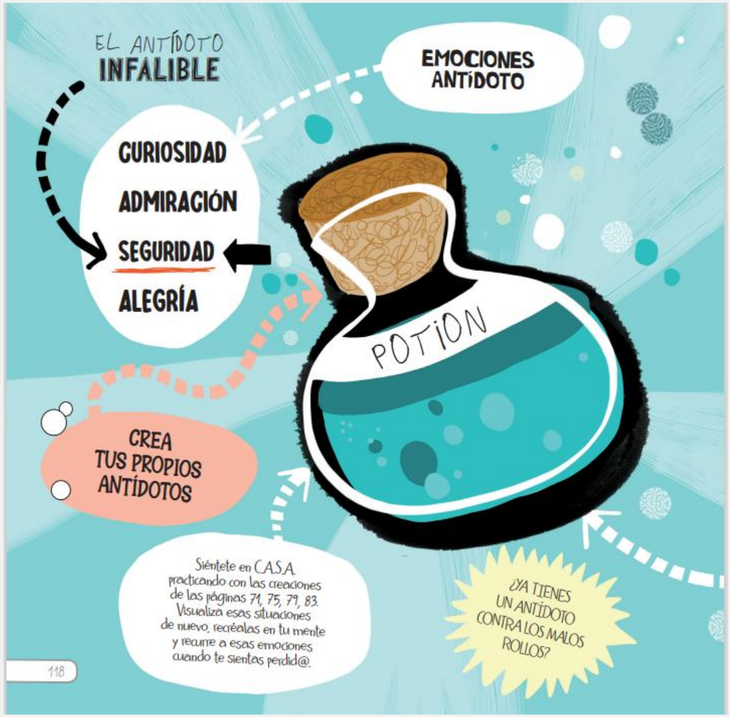
El concepto de antídoto hace referencia a la emoción que utilizamos para evadirnos de una emoción con la que nos sentimos atrapados/as o que nos tiene secuestrados/as

A lo largo del material se explora cómo construir antídotos para cada una de las emociones. Cualquier emoción puede "secuestrarnos" y esto no es adecuado.

Las emociones antídoto por excelencia son las emociones C.A.S.A.

Y podemos decir que la SEGURIDAD es el ANTÍDOTO INFALIBLE.





Eskutik, un proyecto de Begoñazpi Ikastola con la colaboración de Educaidea y bzmk creative contents

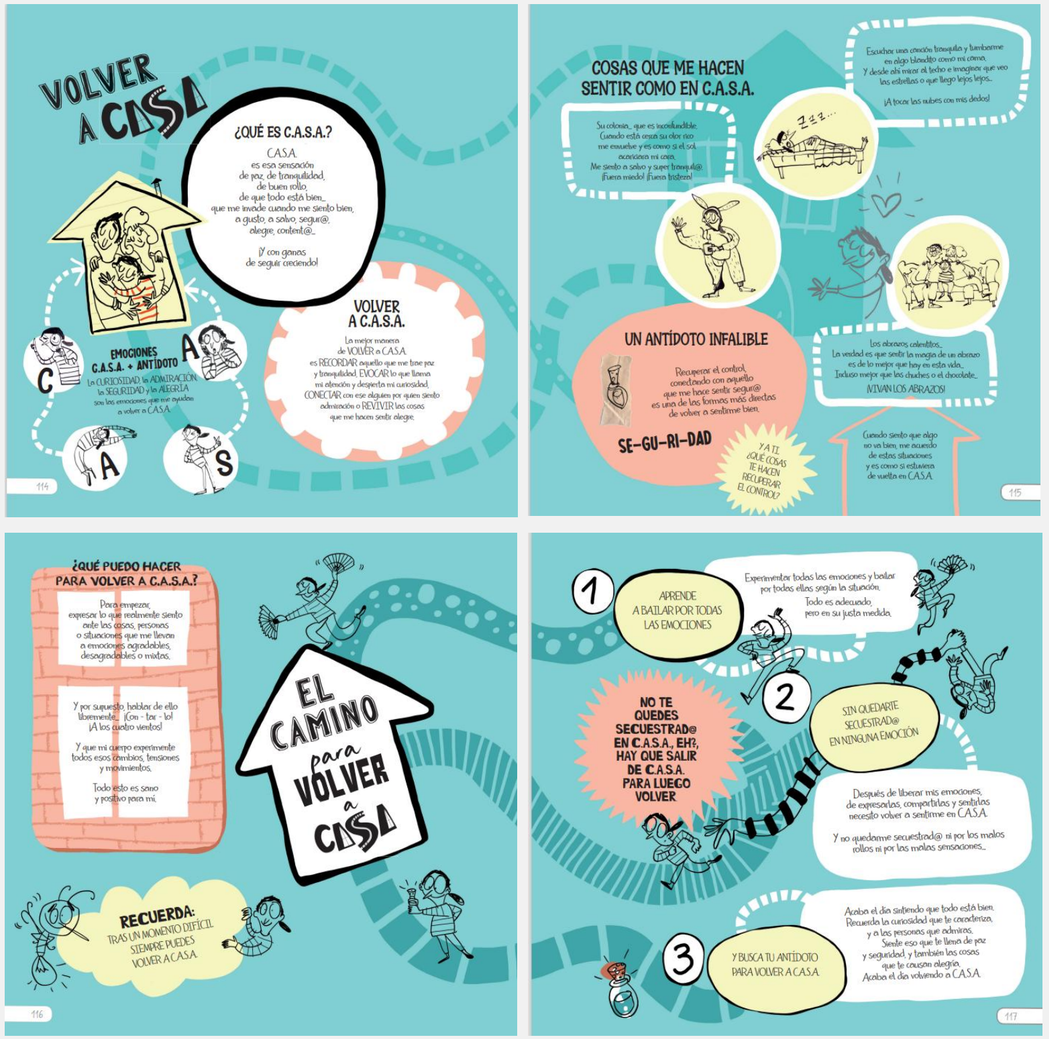
Volver a C.A.S.A.

C.A.S.A. hace referencia a esa sensación de paz, de plenitud, de calma, en la que nos sentimos seguro/as, a salvo… en C.A.S.A.

Las emociones casa son las emociones agradables: CURIOSIDAD, ADMIRACIÓN, SEGURIDAD y ALEGRÍA.

A lo largo del material se exploran formas de crear antídotos para cada una de estas emociones.

Cada uno/a de nosotros/as puede encontrar su camino para Volver a C.A.S.A.



Eskutik I Volver a C.A.S.A. Emociones

Eskutik, un proyecto de Begoñazpi Ikastola con la colaboración de Educaidea y bzmk creative contents

REFERENTES

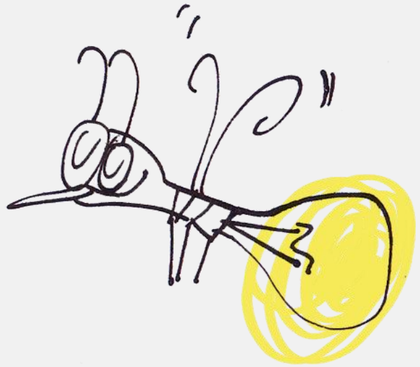
AMA, AITA, FAMILIA…
En esta obra los personajes AMA,
mamá en euskera o AITA, papá en euskera, hacen alusión a las personas REFERENTES
que a edades tempranas nos sirven como apoyo y guía en nuestro desarrollo y crecimiento, tanto a nivel biológico, como psicológico, como emocional.
Con "familia" queremos 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.



Eskutik, un proyecto de Begoñazpi Ikastola con la colaboración de Educaidea y bzmk creative contents

Escenarios

Bailando con las emociones



Eskutik I Volver a C.A.S.A. Emociones

Eskutik, un proyecto de Begoñazpi Ikastola con la colaboración de Educaidea y bzmk creative contents

1. Tu abanico emocional

Toma un papel y un lápiz. Piensa en diferentes situaciones de tu vida cotidiana que te evocan emociones específicas. Elige una emoción desagradable. Dibuja, describe, representa o crea (usando diferentes materiales) una situación que te haga sentir esa emoción intensamente. Puedes representar personas, lugares, objetos o eventos que desencadenen esa emoción en ti.

Cuando hayas terminado, comparte tu dibujo, descripción, representación o creación con tu compañero/a y reflexionad juntos/as sobre las diferentes situaciones y emociones elegidas: ¿Qué patrones o similitudes existen entre las experiencias emocionales evocadas? ¿Las situaciones representadas nos llevan a la misma emoción a ambos/as? ¿Al representar la emoción, sentiste que tu comprensión sobre ella se profundizó de alguna manera? ¿Cómo podrían estas reflexiones influir en tu capacidad para afrontar y gestionar emociones desafiantes en el futuro? ¿Qué aprendizajes se pueden extraer de estas reflexiones?

Eskutik, un proyecto de Begoñazpi Ikastola con la colaboración de Educaidea y bzmk creative contents

2. ¿Qué es para ti “estar en C.A.S.A”?

Vamos a explorar juntos lo que significa 'estar en C.A.S.A.' En este material, C.A.S.A. representa los estados emocionales de Curiosidad, Admiración, Seguridad y Alegría, los cuales contribuyen a nuestro bienestar y sensación de estar a gusto y en armonía con nosotros/as mismos/as y nuestro entorno. Significa estar “ahí”, donde quieres estar.

Para comenzar, tomemos un momento para reflexionar individualmente sobre qué significa para cada uno/a de nosotros/as 'estar en C.A.S.A.' y cómo se manifiestan los estados emocionales de Curiosidad, Admiración, Seguridad y Alegría en nuestra vida diaria. Evoca situaciones específicas en las que hayas experimentado cada una de estas emociones y recuerda cómo te han hecho sentir.

Eskutik, un proyecto de Begoñazpi Ikastola con la colaboración de Educaidea y bzmk creative contents

A continuación, vamos a realizar una actividad creativa representando bien a través de un dibujo, bien a través de una descripción o una creación propia, lo que significa para ti 'estar en C.A.S.A.'.

Cuando hayas terminado, comparte con el grupo tu creación. Explica por qué elegiste esas imágenes, palabras o materiales/elementos, y cómo te hacen sentir. Escucha también las perspectivas de los/as demás participantes y busca similitudes y diferencias entre las interpretaciones.

Este ejercicio nos permitirá explorar y comprender el significado de 'estar en C.A.S.A.', y cómo podemos promover una vinculación emocional consciente que favorezca la Curiosidad, Admiración, Seguridad y Alegría en nuestras vidas.

Para profundizar sobre esto, y conocer una perspectiva fresca y genuina, puedes acudir al cuento, a las páginas 114 y 115 y explorar lo que significa para Amets 'estar en C.A.S.A.'.

Eskutik, un proyecto de Begoñazpi Ikastola con la colaboración de Educaidea y bzmk creative contents

3. Tus antídotos para volver a C.A.S.A

Recupera tus creaciones de la dinámica anterior. Revísalas y tómate tu tiempo para recordar cosas te hacen sentir en C.A.S.A.: ¿Hay alguna canción en especial que te conecte con esa sensación de plenitud? ¿Encuentras algún olor que te recuerde momentos agradables y llenos de paz? ¿Tal vez haya un color que te haga sentir en C.A.S.A? ¿Quizá aluna imagen o fotografía que te evoque momentos geniales?

Cierra los ojos y busca en tu memoria ese lugar o esa persona que te hace sentir en calma, a salvo…. No te olvides de revisar esas fotos chulas que te devuelven esa sensación de control, de alegría, de paz…

CREA TU ANTÍDOTO:
Ahora graba, almacena, registra, guarda estos momentos de plenitud en tu memoria, siéntelos y conviértelos en ANTÍDOTO. Utiliza las sensaciones y siéntelas de nuevo la próxima vez que quieras… ¡VOLVER A C.A.S.A.!

Un proyecto de Begoñazpi Ikastola con la colaboración de EducaIdea y bzmk creative contents SL

TESOROS PARA SENTIRTE EN C.A.S.A.

A continuación, vamos a aprender a crear nuestros propios antídotos o vacunas emocionales… ¿Sabes cómo?

Busca un sobre, un saquito o una caja… Un lugar muy especial y guarda en él TESOROS que te ayuden a evocar sensaciones plenas, aquellas que te hacen sentir en C.A.S.A: 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…

¡COLECCIONA ACTIVADORES DE ENERGÍA Y RECUERDOS CHULOS!

Para profundizar sobre esto y conocer los antídotos de estra protagonista Amets, puedes acudir al cuento, a las páginas 118 y 119, y descubrir algunos de sus ANTÍDOTOS. También puedes realizar el COLLAGE EMOCIONAL que aparece en el cuento en las páginas 126 y 127.

Eskutik, un proyecto de Begoñazpi Ikastola con la colaboración de Educaidea y bzmk creative contents

4. Conseguir una gestión adecuada y ajustada

Vamos a explorar juntos/as cómo gestionar nuestras emociones desde la perspectiva de entender lo que es adecuado y ajustado a cada momento. En este contexto, trabajaremos con los conceptos de intensidad y duración de las emociones, utilizando el "emocionómetro" que hemos creado como herramienta guía.

Para comenzar, cada participante recibirá una hoja con diferentes situaciones o escenarios cotidianos. A continuación, se invita a cada participante a explorar los diferentes "emocionómetros" que se encuentran en la parte del workbook – guía del cuento: en las páginas 70, 74, 78, 82, 88, 92, 96, 100, 106 y 110.

Finalmente, cada participante tratará de identificar y anotar la emoción principal que siente en cada situación observada, y creará su "emocionómetro" asociado, reparando en los aspectos de intensidad y duración que considere adecuados para tal emoción y situación.

Eskutik, un proyecto de Begoñazpi Ikastola con la colaboración de Educaidea y bzmk creative contents

Una vez realizada esta primera parte del ejercicio, formaremos pequeños grupos de discusión. Compartiremos nuestras respuestas y compararemos las percepciones de intensidad y duración de las emociones en cada situación. Discutiremos cómo nuestras respuestas pueden variar según nuestras experiencias y perspectivas individuales.

Para terminar, invitaremos a cada grupo a diseñar y crear estrategias para gestionar adecuadamente las emociones en las diferentes situaciones. Finalmente, reflexionaremos y debatiremos sobre cómo el reconocimiento de la intensidad y duración adecuadas puede ayudarnos a regular nuestras emociones de manera más efectiva y a mantener un equilibrio emocional.

Recordaremos que, cuando la intensidad y la duración no son adecuadas, siempre podemos "encontrar" una vacuna o antídoto que nos permita volver a C.A.S.A. Recordaremos el ejercicio anterior sen el que han ido fabricando antídotos (Tesoros, Caja Emocional, Collage...).

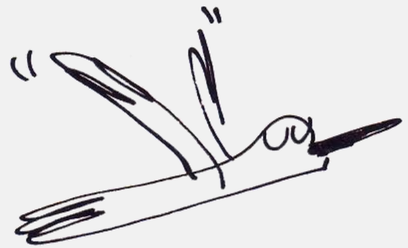
Esta dinámica nos permitirá explorar y comprender el concepto de gestionar emociones desde la perspectiva de entender lo que es adecuado y ajustado a cada momento.

Eskutik, un proyecto de Begoñazpi Ikastola con la colaboración de Educaidea y bzmk creative contents

Utilizar el cuento en el día a día con alumnos/as e hijos/as.

Referentes

Cómo introducir rutinas para la gestión emocional utilizando este material



Eskutik I Volver a C.A.S.A. Emociones

Eskutik, un proyecto de Begoñazpi Ikastola con la colaboración de Educaidea y bzmk creative contents

En casa
En el aula
Referentes

8 formas de utilizar este cuento para trabajar las emociones con tus alumn@s e hij@s

- Conectando y empatizando con AMETS en el cuento Volver a C.A.S.A.
- Explorando sobre lo que nos lleva a cada EMOCIÓN, como hace Amets
- Explorando sobre las SITUACIONES que nos ayudan a Volver a C.A.S.A.
- Diseñando la MONTAÑA RUSA emocional de un día cualquiera.
- Buscando pequeños TESOROS que nos hacen sentir en C.A.S.A.
- Realizando el COLLAGE emocional de fotos chulas que propone el cuento.
- Realizando los EXPERIMENTOS que se encuentran en el folleto en el interior del cuento.

Eskutik, un proyecto de Begoñazpi Ikastola con la colaboración de Educaidea y bzmk creative contents

1

Conectando y empatizando con Amets en el cuento Volver a C.A.S.A.

- Aprovecha una situación en la que un/a niño/a experimente una determinada emoción.
- Recurrid al cuento junt@s y ayúdale a identificar y entender su emoción a través de la experiencia de Amets.
- Guíale por sus páginas PRESTANDO ATENCIÓN a cómo están los ojos, boca, cara y el cuerpo de Amets y comprobad similitudes entre lo que Amets y él o ella experimentan.
- Ayúdale a enteder cuál es la duración e intensidad adecuada para esa emoción. El EMOCIONÓMETRO nos lo muestra.
- Explorad qué cosas se pueden hacer para reconducir la situación y volver a recuperar el control. Enséñale a crear sus propios ANTÍDOTOS para Volver a C.A.S.A.

Eskutik, un proyecto de Begoñazpi Ikastola con la colaboración de Educaidea y bzmk creative contents

2

Explorando situaciones que nos llevan a cada emoción

- En la primera parte del cuento, Amets muestra las diferentes emociones que experimenta en un día normal en ikastola.
- Para empatizar con Amets, podemos pedir al/la niño/a que dibuje en un papel diferentes situaciones de su vida cotidiana que le evoquen emociones específicas.
- Podéis elegir una emoción concreta y explorarla en detalle, invitándole a dibujar, representar o describir situaciones concretas que le hagan sentir esa emoción intensamente. Estas creaciones podrán incluir personas, lugares, objetos o eventos que desencadenen esa emoción.
- Para terminar, se podría compartir el dibujo, creación o descripción con los/as compañeros/as y promover reflexiones: ¿Qué patrones o similitudes existen entre las experiencias emocionales? ¿Qué aprendizajes se pueden extraer de estas reflexiones?

Eskutik, un proyecto de Begoñazpi Ikastola con la colaboración de Educaidea y bzmk creative contents

3

Explorando una emoción en detalle, como hace Amets en la historia

- A lo largo de la historia representada en el cuento, Amets muestra las diferentes emociones experimentadas en un día normal en ikastola. Cada emoción se aborda en un capítulo diferente con un mismo esquema para que el/la lector/a haga una rápida asociación entre los elementos importantes que rodean a dicha emoción, mejorando su entendimiento.
- Así, si tomamos como ejemplo la emoción ADMIRACIÓN, tenemos:
  1. Las sensaciones que experimenta Amets con esta emoción en otras situaciones (Pag 27).
  2. Toma de conciencia de cómo están sus ojos, boca, cara y cuerpo en general cuando experimenta esta emoción: "FACIE + CUERPO" (Pag 27).
  3. La plataforma de acción relacionada con esta emoción (Pag 28).
  4. Botones que invitan a profundizar en esta emoción (Pag 29).

Eskutik, un proyecto de Begoñazpi Ikastola con la colaboración de Educaidea y bzmk creative contents

4

Creando antídotos que nos ayudan a Volver a C.A.S.A.

- Como hemos comentado, en el workbook- guía aparecen todas las emociones organizadas según si son Emociones agradables, desagradables o mixtas.
- En la sección dedicada a cada emoción, la última parte invita a participar o realizar una dinámica abierta para idear antídotos.
- Éstos podrán ser utilizados posteriormente cuando una situación nos supere y nos haga perder el control. Los antídotos nos ayudan a Volver a C.A.S.A.
- Páginas en las que encontramos diferentes formas de crear ANTÍDOTOS: 79, 83, 87, 91 y 127.
- Recordemos el ejercicio que nos permite crear una caja con TESOROS que sean vacunas emocionales.

Eskutik, un proyecto de Begoñazpi Ikastola con la colaboración de Educaidea y bzmk creative contents

5

Diseñando la montaña rusa emocional de un día cualquiera

- Tal y como nos cuenta Amets, en un día cualquiera se pueden experimentar todas las emociones. Emociones hay de muchos tipos: agradables, desagradables y mixtas.
- Bailar por todo el abanico emocional es sano. Debemos aprender a experimentar todas y cada una de las emociones, eso sí, de forma adecuada y ajustada.
- Para empatizar con Amets se propone invitar al/la niño/a a crear o dibujar su montaña rusa emocional en un día cualquiera, tomando como inspiración el dibujo de las Pag 70 y 71.
- El objetivo es ayudar a hacer consciente esta realidad, recordando que es importante terminar el día volviendo a C.A.S.A.
- Variantes: Se puede hacer la dinámica en grupo y diseñar un mural semanal: Podría interesar explorar cómo la montaña rusa emocional va variando a lo largo de la semana y fomenter un debate en el que comentar estos cambios, por ejemplo, los Viernes…

Eskutik, un proyecto de Begoñazpi Ikastola con la colaboración de Educaidea y bzmk creative contents

Buscando pequeños tesoros que nos hacen sentir en C.A.S.A.

- En la cubierta trasera del cuento, encontramos un sobre de gran tamaño que nos invita a coleccionar ACTIVADORES DE ENERGÍA y RECUERDOS chulos.
- Tal y como se expone, podemos encontrar multitud de TESOROS que puedan ayudarnos a conectar con esa sensación de estar en C.A.S.A.:

  "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…".
- Podemos invitarles a crear su Caja de las Emociones, con antídotos y vacunas emocionales.
- Incluso diseñar con ellos/as un espacio en clase que les permita vivir esa sensación de plenitud, de buen rollo, de bienestar emocional… Sintíendose genial, viviendo esa sensación de manera plena.
- El objetivo es pues invitar al/la niño/a a crear su(s) camino(s) para Volver a C.A.S.A.
- Recordemos: las emociones… ¡Se contagian!

Eskutik, un proyecto de Begoñazpi Ikastola con la colaboración de Educaidea y bzmk creative contents

7

Realizando el COLLAGE emocional con fotos chulas que propone el cuento

- En las últimas páginas del cuento, se propone realizar un collage de fotos que evoquen todas las sensaciones agradables de las emociones C.A.S.A.
- Un mural en la pared, una cartulina blanca, un álbum reservado para esto o el propio cuento son espacios estupendos para trabajar este *collage emocional* para *recargar las pilas*.
- Variantes: En ikastola, puede ser interesante crear un album del curso, o ir completando un mural en forma de corcho con distintas fotografías que vayamos tomando e imprimiendo (¿en la gela? ¿en el pasillo?). En casa, podría estar en alguna pared de su habitación, por ejemplo, o tal vez deba estar en el salón… Sea como sea, podemos organizar las fotos según los diferentes universos emocionales, o mezclarlas todas, ya que al fin al cabo, ¡todas son posibles y necesarias!

Eskutik, un proyecto de Begoñazpi Ikastola con la colaboración de Educaidea y bzmk creative contents

Realizando los EXPERIMENTOS que se encuentran en el interior del cuento

- Entre las páginas del cuento, en su interior, hay un folleto o díptico escondido.
- Es un folleto extraíble que contiene 2 experimentos para seguir profundizando y experimentando con las emociones.
- Experimento 1: En el que se presentan los pasos sobre cómo elaborar una botella de la calma.
- Experimento 2: En el que aparecen unos recortables para poner en el pomo de la puerta de nuestra habitación, con mensajes relacionados con nuestro estado emocional en un momento determinado.
- Cualquiera de los 2 experimentos son un ejemplo estupendo para compartir tiempo de calidad con nuestro alumnado o nuestros/as hijos/as.

Eskutik, un proyecto de Begoñazpi Ikastola con la colaboración de Educaidea y bzmk creative contents

Ideas en el aula Docentes

Cómo introducir la gestión emocional a través de este material en la rutina diaria en el aula

- En tutorías, como proyecto específico para la gestión emocional.
- De manera transversal en cualquier asignatura aprovechando una situación en clase que conecte con alguna emoción específica.
- Diseñando un espacio en el aula o en el centro para dar rienda suelta a las emociones y dejarse llevar.
- Y cómo no, de esa forma en la que a ti te gustaría trabajar las emociones con el alumnado. Haz tuyo este material y construye tus propios caminos.

Eskutik, un proyecto de Begoñazpi Ikastola con la colaboración de Educaidea y bzmk creative contents

Lo sano es… bailar por todo el abanico emocinal. Eso sí, de forma adecuada y ajustada.

Todas las emociones son necesarias

Eskutik, un proyecto de Begoñazpi Ikastola con la colaboración de Educaidea y bzmk creative contents



¡Recuerda! Sea como sea tu montaña rusa emocional, al finalizar el día día, encuentra el camino para Volver a C.A.S.A.

Eskutik, un proyecto de Begoñazpi Ikastola con la colaboración de Educaidea y bzmk creative contents

¡Muchas gracias!

¡Si necesitas ayuda,
háznoslo saber!

begoñazpi
ikastola

En colaboración con
EDUCAIDEA
www.educaidea.com

Emoción	Plataforma de Acción
Jakin-mina	Interesa
Mirespena	Imitatu
Segurtasuna	kontrola
Poza	Egoten / Jarraitu
Tristura	Desagertu
Amorrua	Eraso
Beldurra	Huir
Nazka	Higuina
Harridura / Ustekabea	Deskonexio
Errua	Konpondu