

## VISUALIZACIONES DE ATENCIÓN Y CALMA

Este ciclo de visualizaciones tiene como objetivo general el generar un espacio de calma para dar una salida sana y elaborada a todas aquellas emociones y pensamientos que puedan estar relacionados con la inquietud o el estrés que produce la situación de aislamiento. Están enfocadas a primaria, pero se puede hacer en secundaria.

Objetivos específicos:

- Dedicar un tiempo a identificar y obtener sensaciones placenteras de la situación de aislamiento y separación del grupo de iguales.
- Generar un espacio de calma y tranquilidad entre tanta estimulación visual.
- Aprender a transformar las emociones que generan inquietud en emociones con una base autorreguladora y sana.

Materiales:

- Hoja de papel.
- Bolígrafo.

Realización de la actividad:

Las visualizaciones se pueden realizar diariamente o cada dos días. A continuación, se ofrecen tres tipos de visualizaciones enfocadas a trabajar competencias emocionales diferentes. La actividad consiste en proponer un espacio para escucharlas siguiendo las indicaciones de la locución en un estado de calma y tranquilidad.

Posteriormente, se puede indicar que escriban lo que han sentido o pensado para que lo transmitan a sus familiares, docentes o compañeros y compañeras. También se puede proponer la opción de hacerlas en familia o con hermanos y hermanas de edades entre primaria y secundaria. Y, posteriormente, poner en común lo que se ha sentido y pensado.

Otra variante es que ellos mismos, como alumnos o alumnas, puedan preparar visualizaciones para sus compañeros y compañeras, de forma que aprendan, de los ejemplos, a elaborar visualizaciones que busquen el objetivo de aprender de la situación que están viviendo desde una perspectiva sana.

En todos los casos, es conveniente que, mientras escuchan las visualizaciones, puedan realizar los siguientes ejercicios de la “Rueda de la integración emocional”:

- Los golpes en las rodillas (pueden ser pequeños golpecitos en los laterales de las piernas mientras escuchan la visualización).
- El ejercicio del Frontal-Occipital. La colocación de las manos en la frente un poco por encima de la nuca. Lo más conveniente que las manos las coloquen los padres a sus hijos mientras escuchan la visualización.
- El ejercicio de la mariposa también se puede realizar a la vez.

### **VISUALIZACIÓN “MIS RECUERDOS FELICES”**

<https://www.youtube.com/watch?v=QfnQPBYmhNM>

Enfocada a poner la atención y recordar la situación previa al aislamiento para mantener la esperanza y la energía de que todo va a volver a la normalidad. Además de dedicar un espacio a recuperar sensaciones placenteras.

### **VISUALIZACIÓN “AGRADEZCO TODOS LOS DIAS”**

[https://www.youtube.com/watch?v=VJdXBbX\\_ejc&t=2s](https://www.youtube.com/watch?v=VJdXBbX_ejc&t=2s)

Visualización enfocada a la práctica del agradecimiento como competencia emocional que fomenta la atención en aquellos momentos o situaciones que producen una sensación de aprendizaje sano y positivo.

### **VISUALIZACIÓN “MIS DESEOS PARA CUANDO VUELVA AL COLEGIO”**

[https://www.youtube.com/watch?v=Vf1b2\\_MkjCU](https://www.youtube.com/watch?v=Vf1b2_MkjCU)

Visualización enfocada al anclaje emocional de sensaciones placenteras relacionadas con la esperanza, la tranquilidad y el fomento de pensamientos positivos y sanos relacionados con la proyección de la vuelta a la normalidad en un futuro próximo.

Evaluación:

La forma en la que podemos tomar conciencia como adultos de que la evolución es positiva está relacionada con las devoluciones verbales o escritas que haga el alumnado tras las actividades de visualización. Es importante que realicen la reflexión posterior y que la compartan para conocer su evolución y aquellas situaciones en las que se observe que no hay elaboración emocional o no consiguen integrar, de forma que nos ayude a poner la atención en qué puede estar ocurriendo.