

# SIEMBRA EMOCIONES, RECOGERÁS CALMA



Crea tu propio "kit emocional" con diferentes materiales practicando técnicas y estrategias como las que, a continuación, se indican.



## 1 PLUMAS

En parejas se sientan en frente uno del otro. La persona que va a recibir el masaje cierra los ojos y la otra coge la pluma. Pasamos con la pluma por las distintas partes de su cara, haciendo formas y movimientos. También se pueden coger las manos y acariciarlas con la pluma. Después hay que cambiar los papeles. Si no tienes plumas, puedes crearlas con tiras de papel muy finas, hilos de lana.... ¡Imaginación al poder!



## 2 PELOTAS ANTIESTRÉS

Pelotas blanditas para apretar fuerte cuando se está nervioso o enfadado, estrujándolas y dándoles diferente formas. Se pueden elaborar con un globo lleno de granos de arroz, pero puedes utilizar otros materiales. Consulta: [www.antiestres.net](http://www.antiestres.net)



## 3 BOTE DE LA CALMA

Tus pensamientos son como la purpurina. Si la agitas, está revuelta. Si no la mueves, está tranquila en el fondo. Hay que mover la botella de la calma y concentrarse en cómo se mueve la purpurina y cómo pasa de un estado de nerviosismo a otro de calma. Es fácil crearla: una botella de plástico o un bote de cristal, agua, un poco de pegamento y purpurina de colores. Te das pistas para su elaboración en [www.antiestres.net](http://www.antiestres.net)



## 4 VELA

Enciende una vela y observa su llama, enfoca su atención y libera la mente de cualquier otro pensamiento. Cuando la llama esté interiorizada en tu cabeza, cierra los ojos y recuerda su color, su forma, cómo bailaba la llama.. Si se 'pierde', vuelve a abrir los ojos y céntrate de nuevo en ella.



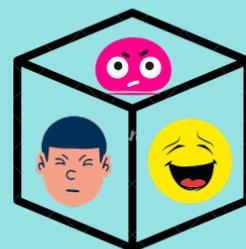
## 5 SOPLADOR DE POMPAS DE JABÓN

Hay que respirar e intentar hacer pompas con calma, mirar cómo vuela la pompa y seguirla.. Si no tienes ningún soplador, no te preocupes, construirte uno es fácil: un palito, un alambre... Y muchas otras opciones... Busca en internet, hay muchas pistas.



## 6 CUBO DE LAS EMOCIONES

¿Cómo te sientes? ¿Estas triste, nervioso, alegre...? Hay que tirar el dado, leer la emoción y recordar una situación que te hizo sentir así y compartirla. Para 4 personas construye 4 cubos, o sea, tendrás que pensar en 24 emociones. En cada lado escribes el nombre de una emoción o representala con un dibujo.. Puedes consultar aquí un listado: [www.elmundodelasemociones.es/pdf/Listado de emociones.pdf](http://www.elmundodelasemociones.es/pdf/Listado_de_emociones.pdf)



## 7 RULETA POSTURAS DE YOGA

Construye una ruleta como tú quieras, en un folio, en un cartón.... Hazla girar y practica las diferentes posturas de yoga. Claro, conviene que antes las hayas experimentado. Puedes consultar aquí: [www.yogateca.com/posturas-de-yoga/](http://www.yogateca.com/posturas-de-yoga/)



## 8 MANDALAS

Colorear mandalas siempre ha sido una magnífica opción antiestrés. Además es algo productivo, puesto que después de coloreada nos sirve para decorar tu habitación, una carpeta, un cuaderno, una puerta, una ventana.... Puedes descargar mandalas para colorear en: [www.mandalas.dibujos.net/](http://www.mandalas.dibujos.net/)

