

Objetivos:

- Identificar las características básicas de la emoción del enfado.
- Ayudar a crear un sentimiento positivo de sí mismo para reforzar la auto-imagen de cada participante.
- Mostrar las emociones y sentimientos de manera asertiva.
- Atraer la atención sobre la importancia de la confianza y la desconfianza, como medida defensiva en las relaciones interpersonales.
- Tomar contacto con las técnicas de relajación.
- Descubrir ventajas e inconvenientes de los diferentes modelos de comunicación.

1° semana:**AUTOCONCEPTO** (Alfabetización de las emociones).

Conocemos una emoción. "EL ENFADO" "Cuentos para sentir" tomo I. Begoña Ibarrola. Ed. S.M)

Introducción

El enfado es una emoción que se produce ante una frustración por no poder hacer uno lo que quiere, por sentirnos engañados, heridos o manipulados. Se puede sentir enfado: al recibir insultos, amenazas o malos tratos, si no conseguimos lo que queremos o si los demás no hacen lo que deseamos, cuando vemos injusticias, cuando estamos tristes...

Lectura del cuento "El oso gruñón" pg. 77.

Resumen del cuento:

Raposo era un oso muy grande que vivía feliz en el bosque en compañía de los demás animales. De un tiempo a esta parte, cada vez que sus amigos se acercaban a él, rugía y gritaba; los animales se asustaban y salían corriendo. Un día, los animales se reunieron y decidieron mandar una lechuza y una ardilla para hablar con él. El oso los recibió con malos modos. Ellos no se asustaron y al preguntarle por lo que le pasaba el oso les contó su problema: se estaba haciendo viejo y temía que al no ser tan fuerte y tan feroz como antes, los animales no lo iban a respetar. De esta forma al tenerle miedo le respetarían.

La lechuza y la ardilla le dijeron que era mejor pedir ayuda cuando se tienen problemas que intentar alejar a los demás.

El oso entendió lo que le decían y desde aquel día dejó de pensar que es más fuerte el que más grita y más se enfada y volvió a vivir en paz y feliz con sus amigos, que le ayudaron en todo lo que pudieron.

Reflexiones.

- ¿Cómo se sentía el oso Raposo?



- ¿Por qué gruñía y quería dar miedo a los animales?
- Los animales le ayudaron cuando supieron lo que le pasaba. ¿Ayudas a tus amigos cuando tienen algún problema?
- ¿Conoces a alguien que grite mucho y te asuste? ¿Qué le dirías?
- ¿Por qué te enfadas? ¿Qué haces cuando te enfadas?

Identificamos la emoción, y expresamos sus características.

- Presentamos la carita del enfado.
- Nos fijamos en los rasgos faciales, (ojos, boca, cejas, nariz) y corporales (manos...).
- Volvemos a identificar la emoción en la cara de los demás.
- Algunos niños/as ponen cara de enfado y los distinguimos de los demás.

Presentada la emoción, reconocemos sus características.

Respuesta Fisiológica:

Los labios están tensos y arrugados, los ojos muy abiertos y con la mirada fija y penetrante, el entrecejo y la frente arrugada, los músculos en tensión, enrojecimiento, sudor...

Respuesta Motórica:

Tono de voz alto, gesticulamos mucho con las manos, a veces cerramos los puños, nos movemos con rapidez...

Respuesta Cognitiva:

Preguntamos a los niños que pensaban mientras estábamos contando el cuento. Probablemente se acuerden de alguna situación en la que estaban enfadados. Pueden enumerar: palabras, acciones o gestos, que se les vienen a la cabeza en una situación de enfado.

- Colorear individualmente la carita del enfado con los rasgos que hemos acordado (mirar a modo de indicadores las caritas de los registros) de color rojo.
- Meter la carita coloreada en la acreditación y ponerla en un panel al lado del nombre de cada alumno, para que se la pongan cuando entren, si están enfadados.
- En ese mismo panel habremos colocado una carita grande del enfado, coloreada por nosotros, al igual que un cartel con el nombre de la emoción.

2º semana:

DINÁMICA DE GRUPO (Autoconocimiento)

"Engañando al grupo" **Técnicas de dinámica de grupos.** M^a del Mar Romera.

Material: Lápiz y papel.



Desarrollo:

El profesor/a selecciona cuatro o cinco voluntarios/as para que cuenten tres anécdotas o incidentes que les hayan ocurridos. Pueden ser verdaderos o falsos. Dos verdaderos y uno falso, uno verdadero y dos falsos... Cada uno/a lo contará como quiera, procurando no revelar cuáles son los verdaderos y cuáles no. A cada relato se le asignará un número.

Los compañeros/as dispondrán de un folio dividido en dos partes por una línea. Cada uno/a anotará en el folio los relatos que le parezcan verdaderos en la parte derecha y los falsos en la izquierda.

Al terminar los relatos, cada alumno/a dirá los que eran verdaderos y los que eran falsos. Cada uno contará cuantas veces fue engañado por los compañeros.

ASAMBLEA

Reflexión sobre lo ocurrido,...cómo me he sentido engañando al grupo...cómo se han sentido los engañados.

Qué estrategias han usado para conseguir engañar a los demás.

Qué he aprendido.

Qué es lo que más me ha gustado y lo que menos.

RELAJACIÓN

1. **Respiración.**

Al terminar la dinámica anterior iniciaremos una tarea simple de relajación a través de la respiración abdominal.

Tumbados hacia arriba en la alfombra, se colocarán lo bastante separados, de forma que no se molesten unos a otros. Colocarán sus manos sobre el abdomen y daremos la siguiente consigna: "Imaginaros que somos un globo muy grande. Cogemos aire por la nariz y llenamos el globo que tenemos dentro, de forma que nuestra barriga tiene que subir e hincharse; lo notamos porque nuestras manos también suben. Luego suavemente empujamos con las manos en la barriga y el aire saldrá suavemente. Lo haremos cinco veces".

Ayudaría si ponemos una música que relaje el ambiente

Al principio el/la profesor o profesora ayudará uno por uno a realizar la respiración para que sean conscientes de los movimientos.

Una variante es que los alumnos/as se coloquen por parejas y de forma alternativa coloquen sus manos.



3° semana:

DINÁMICA DE GRUPO (Autoestima)

“Ronda de caricias”. **Técnicas de dinámica de grupos**. M^a del Mar Romera.

Desarrollo:

Los alumnos/as se colocarán de pie formando un círculo. Uno a uno va pasando y dando caricias positivas, verbales, físicas, emocionales de manera asertiva a sus compañeros/as.

En asamblea analizaremos si se valoran lo suficiente, cómo se han sentido después de haber recibido y dado caricias, si han descubierto algunos valores que no conocían en ellos o en los demás. Además de hablar de los sentimientos experimentados por cada uno de ellos.

4° semana:

DINÁMICA DE GRUPO (Comunicación)

“Comunicación en uno y dos sentidos”. **Técnicas de dinámica de grupos**. M^a del Mar Romera.

Material:

Se necesita una pizarra, dos folios y un lápiz para cada participante y dos folios, cada uno con un dibujo distinto “A” y “B”.

Desarrollo:

El juego se desarrolla en tres fases. En una primera fase se le entrega al voluntario el folio con el dibujo “A”. Debe ponerse de espaldas al grupo, describir el dibujo con todo tipo de detalles, sin decir lo que es, procurando que no le vean el dibujo. Los participantes no pueden hacer ningún tipo de preguntas, deben permanecer en silencio, escuchando y tratando de reproducir el dibujo lo más fielmente posible, dependiendo de lo que vayan entendiendo. Es necesario dar un tiempo para realizar esta primera fase (por ejemplo 10 minutos). Se anotará el tiempo.

En la segunda fase, se entrega el folio con el dibujo “B” a otro voluntario, que debe describirlo al grupo con toda exactitud, procurando de nuevo que no lo vean los compañeros/as, pero esta vez se encuentra de cara al grupo. Los participantes pueden hacer todas las preguntas que consideren necesarias. El tiempo empleado queda a juicio del profesor/a. También será anotado.

En la tercera fase, se compara el tiempo empleado en ambas, los dibujos originales con los de los participantes, para ver los aciertos entre un tipo y otro de comunicación y la vivencia del grupo en el primer y segundo dibujo.



Ejemplo Figura "A":

- Haz un círculo grande.
- Dentro y en la parte superior del círculo dibuja dos círculos uno junto al otro separados un centímetro.
- Debajo dibuja una línea curva con los extremos hacia arriba.

ASAMBLEA

Reflexionaremos sobre: ¿qué es lo que más nos ha costado entender de la actividad? Si las instrucciones estaban claras, ¿cuál ha sido la razón para que no comprendamos el mensaje?

¿Nos ocurre algo parecido en otras situaciones? ¿Cómo podemos remediarlo?

Figura "A"

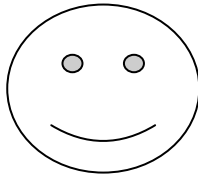
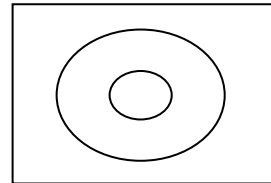


Figura "B"



Ambez@r

