

# sesión 5

## Objetivos

- Desarrollar la confianza.
- Permitir el contacto físico rechazando los estereotipos sexuales convencionales.
- Ponerse en el lugar del otro.
- Hablar de forma clara de aquello que nos ocurre.
- Identificar las características básicas de la emoción del miedo.
- Conocer técnicas de relajación para mejorar el estado anímico y corporal.
- Descubrir algunas normas de comunicación.

## 1º semana:

### **AUTOCONCEPTO** (Alfabetización de las emociones).

Conocemos una emoción. EL MIEDO. **“Cuentos para sentir”** tomo I. Begoña Ibarrola. Ed. S.M).

#### Introducción

El miedo es una emoción que se produce cuando percibimos peligro o daño (físico o psicológico), que representa una amenaza para nuestro bienestar. Podemos sentir miedo: a la oscuridad, las pesadillas, los monstruos, etc. Ante lo desconocido, sean personas, lugares o situaciones. Porque otros lo utilizan para controlarnos. Sentimos miedo, al fracaso en el trabajo, en las relaciones con otras personas, en el colegio, a quedarnos solos, por no saber cómo actuar o que decir, ante la violencia de los demás, ante lo desconocido...

Lectura del cuento **“¿Cuánto cuesta el valor?”** pg. 132

#### Resumen del cuento:

Laura es una niña que tenía miedo a todo, los perros, los gatos, la oscuridad... Sus padres siempre le decían que no tenía ni un gramo de valor, y ella bajaba la cabeza y pensaba que no tenía la culpa.

Un día vio en la tele un anuncio que decía: “Venga a vernos, nosotros solucionaremos todos sus problemas. Si necesita comprar algo, nosotros se lo proporcionaremos al mejor precio”.

Pensó que tal vez ellos podrían ayudarles. Cogió su mochila y se dispuso a marchar. Tardó bastante en encontrarlo y cuando dio con el lugar se le vinieron muchas preguntas a la cabeza... ¿Y si me secuestran? ¿Y si es un engaño?...

El portero del edificio la animó a entrar y le dijo que seguro que encontraría lo que buscaba. Ella le contestó que quería comprar un “kilo de valor”.

El portero la envió al primer piso, puerta 11, allí tuvo que pasar por un gran pasillo largo y oscuro, y al llegar a la puerta indicada, llamó. Una voz suave la invitó a entrar y encontró un ser extraño y monstruoso pero ella siguió y le preguntó lo que quería (¡tenía



# sesión 5

tantos deseos de conseguir el valor!). El ser de la puerta once la envió a la segunda planta, puerta 22. Al llegar, se encontró un señor que la miraba de forma rara. Le preguntó qué tenía que hacer para comprar valor y el hombre le contestó que debía encender el fuego y fijarse en los colores de la llama. A Laura le costó un poco, pero tras varios intentos lo consiguió. Luego la envió a la planta tres, puerta 33, donde le dirían lo que tenía que hacer para comprar el valor. Al llegar allí y llamar a la puerta, descubrió que había muchos animales sueltos y no podía entrar, una voz le contestó:

- "De eso se trata, debes recoger los animales y meterlos en sus jaulas".

Empezó por un pequeño cachorro y poco a poco fue metiendo a todos los animales en su lugar. Cuando terminó, el anciano le preguntó cual era la razón de su visita; Laura le contó que tenía muchos miedos y quería comprar valor, ¡mucho valor!. El anciano le pidió que le acompañara y ella pensó que le pediría que hiciera una cosa más.

El anciano le mostró un espejo y la colocó delante de él diciéndole:

- ¿Qué es lo que ves?

Ella contestó que se veía a sí misma; a lo que el anciano respondió:

- Fíjate bien porque esa que tú ves en el espejo tiene un montón de valor; ha venido hasta aquí por un largo y oscuro pasillo, se ha encontrado con un ser monstruoso, ha encendido un gran fuego y ha sido capaz de recoger todos los animales que se habían escapado de sus jaulas. ¿Tú crees que le falta valor?

Laura se quedó tan sorprendida que no sabía que decir, ¿dónde se habían ido sus miedos?

El anciano le regaló un pequeño cofre con una nota que decía: "Llamó el miedo a la puerta, le abrió el valor y no encontró a nadie.

Reflexiones.

- ¿Cómo crees que se siente Laura con tantos miedos?
- ¿Conoce a alguien que tenga tantos miedos?
- ¿Qué harías tú si tuvieras tantos miedos como Laura?
- ¿Habrías sido capaz de hacer tantas cosas como ella?
- ¿Has entendido bien el mensaje que ponía en el papel?
- ¿Cambiarías el final del cuento?

Identificamos la emoción y expresamos sus características.

- Presentamos la carita del miedo.
- Nos fijamos en los rasgos faciales, ojos muy abiertos o bien, entornados; boca abierta, cejas levantadas, nos llevamos las manos a la boca...
- Volvemos a identificar la emoción en la cara de los demás.
- Algunos niños/as ponen cara de miedo y los distinguimos de los demás.



# sesión 5

Presentada la emoción, reconocemos sus características

### ***Respuesta Fisiológica:***

Nuestro cuerpo da un sobresalto, nos tiramos al suelo, el corazón nos late deprisa, podemos temblar (las manos, los labios, todo el cuerpo), tenemos escalofríos por todo el cuerpo, a algunas personas le sudan las manos, podemos enrojecer o palidecer...

### ***Respuesta Motórica:***

Carreras, gritos, saltos, hablar en voz alta o baja y muy rápido o bien que no se nos entienda nada, con la voz temblorosa, elevamos los labios, entornamos los ojos, tenemos una risa nerviosa, tensamos los músculos de la cara, corremos o en otros caso no podemos movernos porque nuestros músculos están tensos...

### ***Respuesta cognitiva:***

Preguntamos a los niños que pensamientos se nos viene a la cabeza cuando tenemos miedo de algo.

- Colorear individualmente la carita del miedo de color amarillo.
- 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 tienen miedo.
- En ese mismo panel habremos colocado una carita grande del miedo, coloreada por nosotros, al igual que un cartel con el nombre de la emoción.

## **2º semana:**

### **DINÁMICA DE GRUPO** (Autoconocimiento-Autoestima)

"Baile con cartulinas" **Técnicas de dinámica de grupos.** M<sup>a</sup> del Mar Romera.

#### Material

Trozos de cartulina, música para bailar de diferentes ritmos.

#### Desarrollo

Por parejas, tienen que ir bailando, al ritmo de la música, sujetando las dos piezas de cartulina (una por persona), con las partes que se diga, sin que se caiga ninguna durante el baile (por ejemplo: frente-frente, brazo-brazo, oreja-oreja...)

### **ASAMBLEA**

Reflexión sobre lo ocurrido,... qué me ha parecido, cómo me he sentido,.. me ha gustado,..me da vergüenza..., qué sensaciones experimentamos.



## RELAJACIÓN

### *Antes de empezar la sesión de relajación:*

Sentamos a los niños/as en semicírculo, sobre las alfombrillas que previamente hemos preparado.

Les explicamos que vamos a realizar una sesión de relajación. Se van a tumbar y realizar una serie de instrucciones que les van a ayudar en la relajación.

Escucharán una música de fondo en la que se centrarán mientras que no oigan la voz de la profesora.

El ejercicio de relajación consiste en tensar y relajar diferentes partes del cuerpo. Es posible que los alumnos/as no estén familiarizados con estos términos, entonces vamos a ejemplificar algunos ejercicios:

Tensar es apretar; apretamos los músculos de las piernas, los músculos de las rodillas deben subir hacia arriba y toda nuestra pierna debe estar rígida. Soltamos o relajamos y la musculatura vuelve a su lugar, nuestras piernas están flojas. Cuando hagamos el ejercicio de relajación, tumbados haremos la misma acción. Y así con los brazos, etc.

Si los alumnos/as no están habituados a realizar respiraciones también practicaremos antes este ejercicio: cogemos el aire por la nariz, muy lentamente, llevándolo hasta lo más hondo del estómago, aguantamos el aire dos segundos y lentamente también, soltamos el aire hasta que nuestro estómago se vacíe por completo. Luego respiramos con normalidad.

Les explicamos que es muy importante que mantengan los ojos cerrados y que no toquen a los compañeros porque podrían distraerlos.

### *Iniciamos la sesión:*

Haremos una relajación segmentaria, que consiste en tensar y relajar las diferentes partes del cuerpo, empezando por las extremidades y desde abajo hacia arriba; terminamos en la cabeza y la cara.

De nuevo acompañamos la relajación con música apropiada para la ocasión.

"Tumbados en el suelo, ocupamos el lugar suficiente, dejando bastante espacio entre unos y otros. Mantenemos piernas y brazos extendidos sobre el suelo y ligeramente separados, con las palmas de las manos hacia arriba. Es mejor hacerlo con los zapatos quitados.

Cerramos los ojos y vais a escuchar mis instrucciones: "notamos como nuestro cuerpo está tumbado y extendido sobre el suelo, notamos como nuestro cuerpo toca el suelo, nos damos cuenta que nuestra espalda se apoya en el suelo a lo largo de varios puntos, somos conscientes de esos puntos (parte superior de la espalda...cadera..), nuestra cabeza, las piernas, los pies, toda la longitud de nuestros brazos está sobre el suelo, notamos como nuestro cuerpo pesa, es como si algo nos empujara sobre el suelo.

Nuestra mente se concentra en las piernas, cogemos aire por la nariz, tensamos o apretamos las piernas, (como hacemos por la mañana cuando nos levantamos y estiramos las piernas...) las apretamos y luego las relajamos a la vez que soltamos el aire. Respiramos una vez más y descansamos. Volvemos a coger aire, tensamos los brazos, y relajamos a la vez que soltamos aire... mientras yo cuento, uno... dos...tres, ... respiramos de nuevo profundamente. Ahora apretamos el "culete" y la barriga y volvemos a relajar, hacemos dos respiraciones profundas y descansamos un momento (uno, dos, tres). Ya estamos arriba...



notamos nuestro cuello, lo tensamos, mantenemos un momento y soltamos lentamente. Somos conscientes de la presión que ejerce nuestra cabeza sobre el suelo. Centramos la atención en la cabeza, intentamos dejar nuestra mente en blanco, relajada, nos dejamos llevar por las palabras y ordenes que nos van dando. Cogemos aire y tensamos la cara, frente, boca, músculos de la cara, soltamos aire por la boca y relajamos.

Cuando hemos trabajado todas las zonas del cuerpo, hacemos varias respiraciones profundas, largas y tranquilas (no más de tres), dejamos pasar unos minutos mientras que

escuchamos la música. A continuación y suavemente vamos dando instrucciones para que vayan moviendo lentamente partes del cuerpo, abran los ojos, y para incorporarse, pasamos de tumbado de lado a sentados y por último de pie, todo ello con lentitud, y cada uno a su ritmo (cuando esté preparado para incorporarse).

*Conclusión:* Podemos hacer preguntas sobre:

Las sensaciones que han tenido (frío, calor, hormigueo, pesadez, sueño, aburrimiento...), antes, durante y después de la sesión.

Pensamientos que se les han venido a la cabeza (¿ven personas, familiares, cómo estaban esos familiares, qué otras imágenes han tenido, ...eran de paz, alegría?)

Con qué color relacionan la experiencia de la relajación.

En qué momentos del día y situaciones pueden practicar esta técnica de relajación.

## **3º semana:**

### **DINÁMICA DE GRUPO** (Empatía)

"A mi me pasa... ¿Te pasa a ti?"

#### Desarrollo

Por parejas entregamos a cada grupo un papel doblado con una situación que comentarán (probablemente aún no sepan leer, les leeremos a cada grupo la situación que tiene).

Sentados en círculo y por parejas, en asamblea, hablar de los sentimientos que nos provocan ciertas situaciones de la vida diaria bajo la fórmula "A mi me pasa... ¿Te pasa a ti?".... En una segunda fase, comentaremos las diferentes emociones que han aparecido. Cuando hacemos la asamblea general, el profesor/a debe dirigir la conversación para que los niños/as perciban la emoción del otro y se pongan en su lugar, siendo conscientes de que si uno se alegra, se enfada, o se entristece por algún motivo, el otro puede tener la misma emoción y alegrarse, enfadarse o entristecerse.

Situaciones:

- Un compañero se burla de ti.... ¿Cómo te sientes?...¿Cómo se siente tu compañero?
- Has hecho un dibujo muy bonito y tu maestro/a te alaba el trabajo...¿Cómo te sientes?... ¿Cómo se siente tu compañero?



- Has insultado a un compañero sin ningún motivo....¿Cómo te sientes?...¿Cómo se siente tu compañero?
  - Una amiga no te habla, no te mira, ni te hace caso ...¿Cómo te sientes?...¿Cómo se siente tú compañero si eres tú el que se lo hace a él?
  - Te peleas con un compañero.... ¿Cómo te sientes?...¿Cómo se siente tú compañero si eres tú el que se lo hace a él?
- Además en asamblea general podemos comentar estas situaciones:
- ¿Cómo se siente alguien que llora?
  - ¿Los demás saben cómo te sientes tú?
  - ¿Tú sabes cómo se sienten tus compañeros?
  - ¿En qué nos fijamos para saber como están los demás? En la cara, en la postura, en los gestos...
  - ¿Cómo sabes que una persona está alegre?
  - ¿Cómo sabes que una persona está triste?
  - ¿Cómo sabes que una persona está enfadada?
  - ¿Cómo sabes que una persona tiene miedo?

Puedes ayudarte de la frase: "María estaba muy (triste, enfadada...)...porque....(comentamos lo que observamos). Ej: "María estaba muy enfadada, porque Luís se ríe de ella cuando lee en clase. *Cuando un compañero se ríe de nosotros nos sentimos enfadados.*

## 4º semana:

### ROLLE - PLAYING

Tema: "Comunicación".

En situación de Rolle playing colocamos a dos compañeros/as en posición de iniciar una conversación. Todos/as observamos cómo lo hacen y cuando terminan, el resto de compañeros sugieren qué se ha hecho bien y qué se ha hecho mal a su parecer.

Anotaremos en la pizarra las valoraciones positivas que surjan. De ahí resultará un decálogo de normas de comunicación que presentaremos en cartulina para que todos lo puedan ver claramente.

Presentamos el "Recuerda", (aparece como anexo), es un decálogo de normas de comunicación:

- *Mantén el contacto visual con quien hablas. Mirale a los ojos.*
- *Guarda un espacio entre la persona con la que hablas y tú.*
- *Espera tu turno para hablar, deja que termine de expresarse y luego habla tú.*
- *Antes de hablar piensa lo que vas a decir, organiza tus ideas y procura no herir a nadie con tus expresiones.*
- *Escucha atentamente a tus compañeros/as.*
- *Cuida tu vocabulario, sé educado y usa las palabras adecuadas.*



# sesión 5

---

REFLEXIÓN: ¿Sabes lo que es dialogar?

Juego de Roll: "Una de teatro".

- Si tienes que pedir un favor, ¿cómo lo harías?
- Palabras que puedes usar para pedir favores: gracias, muchas gracias, ha sido muy amable, gracias por..., gracias a ti...
- Qué favores sueles pedir a los demás:
  - Que me ayuden a hacer un cálculo o problema.
  - Que me dejen alguna cosa para jugar.
  - Que me dejen ser el primero.
  - Que sea yo el que se encargue de algo.
  - Que me presten los colores.
  - Que me graven una película, videojuego...
  - Otros...

El profesor/a las lee una por una y explicamos en qué consisten, y cómo debemos hacerlo para que la comunicación sea correcta, procurando cumplir las normas básicas que antes hemos elaborado en el Recuerda.

Los niños/as ejemplificarán las situaciones, dramatizándolas.

Ambezar

