

## Objetivos

- Profundizar en el conocimiento interpersonal
- Favorecer la cohesión y la autoestima.
- Crear situaciones de empatía
- Afrontar los problemas de forma directa y colocándose en el lugar del otro.
- Identificar las características básicas de la emoción de la envidia y los celos.
- Practicar técnicas de relajación para mejorar el estado anímico y corporal.
- Poner en práctica normas de comunicación.

## **1º semana:**

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

Conocemos una emoción. LA ENVIDIA Y LOS CELOS. **“Cuentos para sentir”** tomo I. Begoña Ibarrola. Ed. S.M).

#### Introducción.

La envidia es una emoción que surge al desear conseguir o tener lo que otra persona tiene o ha conseguido. Sentir celos es una emoción compleja, caracterizada por el miedo a perder o ver reducido el afecto de un ser querido por la aparición de otra persona. Suele ir acompañada de envidia y/o resentimiento hacia esa persona.

Se puede sentir envidia o celos: del hermano que acaba de nacer, por no tener algo que se valora y otros sí tienen. Sentimos envidia de alguien que triunfa, de lo que saben hacer otras personas, de la apariencia física de otros; al sentir que otros reciben más cariño y atenciones, cuando alguien consigue metas que uno no consigue...

Lectura del cuento **“Las dos coronas”** pg. 175

#### Resumen del cuento:

En casa de Alicia llega un nuevo hermanito, y esto hace que ocurran muchos cambios, tantos que Alicia empieza a enfadarse por la llegada de Tulio, su hermano. Por su culpa no puede dormir, su madre no tiene tiempo para ella, etc.

Un día su padre se dio cuenta de su enfado y le hizo comprender que es normal, pero que su hermano es pequeñito y necesita de mucha atención. También le contó que cuando ella llegó a casa él sintió envidia de ella, porque su madre solo estaba con Alicia y se sentía solo y enfadado (a pesar de que la quería mucho), pero pronto pasó; lo mismo que le pasaría a ella. También le hizo ver que Alicia era la reina de la casa y que cada uno ocupaba un lugar muy importante en la familia.

Poco a poco Alicia fue aceptando a su hermano, tanto, que le hizo una corona de príncipe, como la suya de reina, para que no le quitase la suya.



Reflexiones.

- ¿Cómo crees que se siente Alicia desde que tiene un nuevo hermanito?
- ¿Por qué sus amigas no la pueden comprender?
- ¿Qué le dice su padre para ayudarla?
- Alicia se siente mejor al contar lo que le pasa. Cuando tú tienes un problema, ¿Se lo cuentas a alguien? ¿A quién?
- Si tienes algún hermano pequeño, ¿Cómo te sentiste cuando apareció?
- Si Alicia fuese tu amiga, ¿Qué le dirías para animarla?
- ¿En qué momentos del cuento se demuestra que tiene envidia?
- ¿Has sentido envidia de alguien alguna vez? ¿Por qué?

Identificamos la emoción y expresamos sus características.

- Presentamos la carita de la envidia o los celos.
- Nos fijamos en los rasgos faciales, ojos y cejas fruncidos, mirada fija y amenazadora, boca arrugada y tensa, gesto de desprecio o despectivo.
- Los demás intentan poner cara de envidia.

Presentada la emoción, reconocemos sus características.

#### **Respuesta Fisiológica:**

Nuestro cuerpo en general tiene una sensación de desasosiego, nerviosismo y enfado. Los músculos están tensos, el corazón late de prisa, los movimientos son rápidos o lentos en algunos casos.

#### **Respuesta Motórica:**

Aparecen los gestos faciales indicados antes, hablamos en un tono alto y brusco, sobre todo si nos dirigimos a la persona con la que tenemos celos (en los casos en que además nos enfadamos). También podemos hablar en voz baja y muy rápida, (para aquellos que se ponen tristes). El deseo de poseer algo, puede llegar al extremo de robarlo para tenerlo, y sin embargo, una vez que se ha conseguido ya no se desea y a veces no se disfruta.

#### **Respuesta Cognitiva:**

Nuestros pensamientos son rápidos, obsesivos sobre el mismo tema, giran en torno a deseos de algo, admirando algo que tienen otros, pero con rencor por no tenerlo nosotros. A menudo se producen palabras de desprestigios hacia esa persona.

Preguntamos a los niños que pensamientos se les vienen a la cabeza cuando tenemos envidia o celos de alguien.

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



**2º semana:****DINÁMICA DE GRUPO** (Autoconocimiento-Autoestima)

“Bazar mágico” pg. 116. **Técnicas de dinámica de grupos.** M<sup>a</sup> del Mar Romera

**Desarrollo**

Necesitamos papel continuo y papel adhesivo.

“Nos imaginamos que entramos en un bazar donde hay de todo, pero este es un bazar mágico. Cada uno puede *coger* la característica que más desearía tener y puede *dejar* aquello que menos le gusta de sí mismo. Sólo podemos entrar una vez para coger (colocar el papel en el espacio correspondiente de aquello que desearíamos) y dejar (colocar el papel en el espacio correspondiente de aquello que no nos gusta de nosotros) ”

Cada niño/a escribe en un papel lo que dejaría y en otro lo que cogería, poniendo su nombre en cada papel.

Dividimos el papel continuo en dos partes: “COGER Y DEJAR”. Después que cada uno ha entrado en el bazar a coger y dejar su papel haremos una puesta en común.

Ya que los niños/as pueden tener cierta dificultad para enumerar aquello que dejarían y lo que cogerían podemos ayudarlos, si previamente hacemos una pequeña asamblea y escribimos en la pizarra algunas palabras a modo de ejemplo aclarándoles el significado, para que ellos puedan copiar las que se asemejen con sus características y deseos; por ejemplo:

COGER: amistad, sinceridad, generosidad, amor, compañerismos, honradez, educación, amabilidad, alegría, humor, interés, curiosidad, esfuerzo, etc.

DEJAR: engaño, falsedad, egoísmo, aburrimiento, enfado, violencia, maldad, vagancia, apatía, etc.

**ASAMBLEA**

Reflexión sobre lo ocurrido,... qué me ha parecido el juego, cómo me he sentido,.. me he dado cuenta de algunos valores que tenía y defectos que debo corregir, los comento con mis compañeros, estoy de acuerdo o en desacuerdo con lo que han escrito algunos de ellos, qué sensaciones experimentamos...

**RELAJACIÓN**

Puesto que ya hemos presentado tres tipos de relajación, el tutor/a puede poner en práctica tanto en esta sesión como en las siguientes el ejercicio que desee y que más se ajuste a su grupo clase.



**3º semana:****DINÁMICA DE GRUPO** (Empatía)

"Nos contamos un secreto" .

**Desarrollo**

Sentados, en asamblea, pensamos en algún problema que hayamos tenido durante la semana en clase o en algo que nos moleste de algún compañero. El juego puede tener dos variantes: podemos aprovechar un problema de los alumno/as que haya aparecido en el buzón de sugerencias, o directamente alguien cuenta el problema.

Antes de iniciar la asamblea, por parejas, se presentan voluntarios, que saldrán al centro a comentar el problema que se verbalice o se saque escrito en el papel, según la opción elegida. Debemos insistir en no dar nombres.

Cada uno de los voluntarios comentará el problema y defenderá su postura, dando las razones o justificaciones tanto del comportamiento como de aquello por lo que está molesto. Se trata de ponerse en el lugar del otro sin ser parte implicada en el conflicto, y de intentar resolver o aclarar diferencias.

**Ejemplo de situaciones:**

- Siempre me coge la goma sin permiso.
- Durante el recreo no me deja tranquilo.
- Me quita el bocadillo.
- Cada vez que pasa por mi lado me pega.
- Nunca me presta sus cosas y sin embargo, coge las mías.

A modo de ejemplo desarrollaremos una situación: "Cada vez que pasa por mi lado me pega"

- Niño 1: Cada vez que pasa por mi lado, me da una "colleja".
- Niño 2: Lo hago de broma, quiero darte juego.
- Niño 1: Pues a mi me molesta, además son fuertes y encima te ríes.
- Niño 2: No pensaba que te molestara tanto.
- Niño 1: Si fuera yo el que te pegase, seguro que me hubieras devuelto el golpe. Piensa como te sentirías si te golpease a cada momento sin ninguna razón.
- Niño 2: Es verdad, seguro que me molestaría. Pensé que tú lo veías como un juego. No lo volveré a hacer más.
- Niño 1: Para mi no es una broma sino un castigo, podrías haberte dado cuenta de la cara de enfado que ponía, cada vez que me golpeabas.
- Niño 2: Está bien, perdona, lo siento mucho.

Las preguntas del profesor/a, deben ir dirigidas, a que tanto uno como otro expliquen como piensan que se siente su compañero.

- ¿Por qué lo haces tú?
- ¿Por qué lo hace él/ella?
- ¿Cómo se siente tu compañero con tu comportamiento?, y ¿tú?
- ¿Cambia la situación cuando ambos comprendéis como se siente el otro?



- ¿Qué pensáis que deben hacer uno y otro?

#### 4º semana:

### ROLLE- PLAYING

Tema: **Comunicación:**

“Tono de voz adecuado a la situación”.

En situación de Rolle-playing colocamos a dos compañeros/as en posición de iniciar una conversación. Todos/as observamos prestando especial interés al tono de voz utilizado, y cuando terminan, el resto de compañeros sugieren qué se ha hecho bien y qué se ha hecho mal a su parecer.

“Una de teatro”.

Frases con distinta entonación (Observamos cómo usando un tono distinto expresamos una intención y una emoción diferente: alegría, sorpresa, enfado, permiso.....):

- o Hemos ganado
- o Me alegro
- o Qué ha pasado
- o Qué mala suerte
- o Me puedes prestar tus juguetes, por favor
- o Perdona, no lo volveré a hacer más.

“Conversación telefónica”.

(Reglas de la comunicación; emplear un tono adecuado, esperar el turno de palabra, velocidad adecuada y vocalización correcta, observar que no existen gestos que nos ayuden...)

“Hablamos”.

Dibuja caras que expresen estas frases:

- o ¡Que bien, mañana es mi cumpleaños!
- o ¡Tengo miedo, no me gusta la oscuridad!
- o Se me ha roto mi muñeco favorito
- o ¡Otra vez he perdido el autobús!

