



TÍTULO
APAGANDO FUEGOS

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/7zmo8r>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Autocontrol, Identificación y expresión emocional, empatía

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura. Educación Artística

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
8-10 años

SINOPSIS
Surly es una ardilla con muy buenas ideas, pero con muy mal genio. Trata mal a otros animales y se enfada con facilidad, más aún cuando se trata de que le mencionen a Mapache, el jefe del grupo, con quien no está de acuerdo en casi nada y sobre quien sólo siente que le complica y le controla la vida. Su amigo Buddy, la rata, sin embargo, parece que sabe cómo calmarle.

REFERENTE TEÓRICO: El mal genio es un problema común entre las personas en general y también lo es en los niños y en las niñas en particular, sobre todo cuando las cosas no les salen como quieren. Por ello, se hace imprescindible poder contar con recursos y herramientas que nos permitan, por una parte, controlar cada cual nuestro mal genio y, a la vez, aprender a reducir la tensión en otras personas alrededor nuestro que tengan ese mismo problema.

RAZÓN DE SER: La actividad propuesta pone al alumnado ante la doble necesidad de saber cómo reaccionar ante su propio mal humor y ante el de otras personas cercanas.

DESARROLLO

1ª Fase

"Hoy vamos a hablar del mal humor..."

- ¿En qué se nota que tenemos mal humor?
- ¿Alguna vez os pasa? ¿muy frecuentemente o solo de vez en cuando?
- ¿Qué cosas son las que os ponen de peor humor?
- ¿Qué soléis hacer cuando os pasa esto?
- ¿Y las personas que os rodean, qué hacen cuando tenéis mal genio? (P.e. papá y mamá, los amigos y las amigas...)

A todas las personas nos pasa alguna vez que nos enfadamos por alguna cosa (que no siempre tiene por qué ser demasiado importante) y eso hace que estemos a disgusto en cualquier lugar y con las demás personas también. En esos momentos lo pagamos con cualquiera que se ponga cerca y nos convertimos en seres bastante insoportables. Por eso es importante saber qué cosas nos ponen de mal humor, cómo notar que nos está pasando, y saber gestionarlo."

Después de esta breve introducción se permitirá al alumnado que de manera individual comente alguna situación relacionada con el mal humor (qué causó ese mal humor, qué notó en su cuerpo para saber que estaba de mal humor, con quién estaba, cómo lo expresó, qué ocurrió, etc.) Será importante centrarse en las señales corporales que pueden identificar y que les puedan advertir de ese estado malhumorado.

Antes de ver la secuencia seleccionada, se lanzará la última pregunta:

"¿Cómo pensáis que se sienten los demás cuando estáis de mal humor?" (sus respuestas requerirán de cierto grado de empatía ya que tendrán que ponerse en el lugar de estas personas e intuir el efecto que produce su mal humor en ellas)

2ª Fase

"Vamos a ver ahora a una ardilla que casi siempre está enfadada. Es una ardilla muy inteligente, se le ocurren ideas fenomenales, es una líder natural, pero cuando se enfada, lo suele pagar con otros animales. Eso hace que a veces quienes tiene alrededor se sientan mal y quieran, incluso, apartarse de él. Pero uno de sus amigos descubre una buena manera de tratar su mal humor. Prestad atención para ver si sois capaces de descubrir cómo lo hace":

Una vez visionada la secuencia se lanzan las siguientes preguntas:

¿La gente con la que os relacionáis sabe cómo trataros cuando estáis de mal humor? (sería interesante que mencionasen quiénes son y qué hacen). En caso que digan que no, se lanzaría la siguiente pregunta: ¿Qué cosas le funcionaría a alguien que quisiera ayudaros a dejar de estar enfadados?

(Se resaltarán la parte de la secuencia en la que Buddy, con el simple gesto de acercarse y rodearle con el brazo consigue calmar a Surly).

Fijémonos en que Surly probablemente tiene razones muy de peso para enfadarse. El problema es que lo hace con quien no tiene la culpa. Pensemos en lo importante que es no pagar nuestros enfados con las personas indebidas, y más aún cuando probablemente sean ellas las que puedan ayudarnos. Pensemos un poco más en cómo controlar nuestro mal genio y también cómo podríamos hacer para ayudarnos en momentos como esos.

3ª Fase

En esta fase se realizará un pequeño juego de adivinanzas.

A continuación se enumeran una serie de remedios contra el mal humor que se entregarán en un papel, con algunas palabras omitidas que serán sustituidas por tantos guiones bajos como letras tenga cada palabra, tal y como se hace en el juego del ahorcado. Por ejemplo:

_____ e intenta averiguar lo que te ha _____
_ el mal humor. Si es algo que verdaderamente no tiene
_____ déjalo correr.

El alumnado, en parejas, tratará de descifrar cada sugerencia, de forma que al final pueda corregirse la actividad en gran grupo. Según el nivel de la clase, pueden omitirse más o menos conceptos si son de elevada dificultad. Estas son algunas sugerencias:

- Piensa e intenta averiguar lo que te ha causado el mal humor. Si es algo que verdaderamente no tiene importancia, déjalo correr.
- Intenta hacer otras cosas aparte de pensar en eso que te genera el mal genio: haz deporte, habla con otras personas...
- Duerme un rato y consulta con la almohada. Si sientes cansancio, probablemente lo veas todo mucho más negro de lo que en realidad es.
- Intenta no rodearte de otras personas también malhumoradas. El mal genio se contagia.
- Procura hacer algo que te guste. Las actividades que nos gustan suelen calmar nuestro mal genio.
- Reconoce lo que te pasa. Negarlo sólo ayuda a que personas que se encuentren cerca se enfaden y pueda aumentar tu mal humor.
- Relájate un rato intentando dejar tu mente en blanco y respirando cada vez más despacio.
- Procura no discutir y así el mal genio irá desapareciendo.
- Intenta estar en un lugar que te guste y que te ayude a subir el ánimo.
- Ten siempre en cuenta tres cosas que te ayudan a sentirte bien. Por ejemplo, tu peli favorita, jugar a un juego determinado, leer un cuento, etc. Cuando estés de mal genio, procura hacer alguna de ellas.
- Procura no perder el control y no pagarlo injustamente con las personas que pueden ayudarte. Desahógate con cuidado de no dañar a nadie, ni de complicar aún más el asunto.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Puede ampliarse algo más la actividad dividiendo la clase en dos grupos y pidiéndoles que preparen dos pequeñas representaciones en las que se vea a alguien teniendo mal humor y después controlándolo, ya sea a nivel personal o bien dejándose ayudar por otras personas del grupo. Esto puede hacerse a partir de las pautas expuestas en la fase anterior.

Exponer finalmente la representación en la clase y extraer las conclusiones más relevantes en función de lo que se ha planteado en la sesión.