

DESARROLLO COGNITIVO

AUTOCONTROL



NIVEL 1

TÍTULO

IRA. EL HADO PADRINO

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR

Identificación y expresión emocional. Autocontrol

ÁREA CURRICULAR

Lengua Castellana y Literatura

SINOPSIS

En el Reino de Fantasía vive el *Hado Padrino*. Con su magia ayuda a otras personas.

REFERENTE TEÓRICO: La ira es una emoción natural y necesaria para la supervivencia, nos llena de energía y nos prepara para actuar y buscar soluciones a los problemas, aunque no es fácil aprender a regularla.

RAZÓN DE SER: La dinámica propuesta basada en la poesía *El Hado Padrino*, incluido en el Libro de Carmen Gil *Versos de Cuento* (Recurso **Lectura y Emociones**), permitirá al alumnado reflexionar sobre una emoción que se debe aprender a regular para sentirse bien y relacionarse con otras personas de manera satisfactoria: la ira. Se trabaja la identificación emocional en uno mismo y en los demás, la relación causa-emoción, así como la expresión de la ira de forma gráfica y verbal. En un apartado final aparecen sugerencias de actividades de autorregulación para poner en práctica en el aula.

EL HADO PADRINO

Dicen que el hado padrino
no se está quieto un segundo,
viajando hasta el quinto pino,
de un lado al otro del mundo.

Y es que el hado en aeroplano,
empuñando su varita,
acude a echar una mano
a aquel que lo necesita.

Llama susurrando al hado
cuando precises ayuda
y vendrá pronto a tu lado.
¡No tengo ninguna duda!

1ª Fase

Introducimos el concepto de ira con apoyo visual preparado de antemano: el vocabulario asociado, la identificación emocional en uno mismo y en los demás, así como sus posibles causas. Podemos resumir la información en una cartulina que permanezca expuesta en el aula. Dependiendo de los conocimientos previos del alumnado, dedicaremos a esta fase el tiempo que estimemos oportuno.

Comenzamos por el vocabulario básico. Mostramos el pictograma "enfado" y/o "enfadado", preguntándoles *¿Cómo se siente? ¿Cómo está?* Resaltamos los rasgos faciales distintivos (*Cuando estamos enfadados arrugamos las cejas y apretamos la boca*). En caso de haber trabajado previamente con un emociómetro, como el elaborado en el recurso de **Lectura y Emociones**, haremos referencia a este.

Podemos jugar a tomar fotografías de cada alumno/a poniendo cara de enfado y añadirlas a la cartulina.

A continuación, tomamos conciencia de los síntomas característicos de la ira. *¿Qué notas cuando estás enfadado/a? ¿Qué haces cuando te enfadas mucho? ¿Lloras? ¿Gritas?* Es importante hacer referencia explícita a las señales fisiológicas y conductuales, así como a los pensamientos que pueden aparecer: *Cuando estamos enfadados notamos calor en la cara, el corazón late muy deprisa, resoplamos, apretamos los puños, parece que vamos a explotar, tenemos ganas de correr, gritar, pegar, insultar, etc.*

Para entender las posibles causas del enfado presentamos imágenes en las que se exprese la emoción de la ira. Podemos utilizar dibujos, fotografías,

personajes de películas o dibujos animados, etc. en situaciones concretas (se ha roto su juguete, no le sale el ejercicio, una compañera le está molestando...). Les invitamos a averiguar por qué no están contentos. Haremos preguntas para ayudar a identificar la emoción y su desencadenante: *¿Qué le pasa? ¿Por qué se ha podido enfadar?*

2ª Fase

Se comentan las cosas que le hacen enfadar a cada alumno/a. Conviene que sea el propio docente quien comience poniendo ejemplos (*Yo me enfado cuando...; el otro día me enfadé mucho cuando...*). A continuación, les pedimos que dibujen una situación en la que hayan sentido ira recientemente. Una vez terminado se comenta en grupo: *¿Qué pasó? ¿Cómo te sentías? ¿Qué hiciste? ¿Qué ocurrió después? ¿Qué otras cosas podrías haber hecho? ¿Cuando estás enfadado/a qué haces para sentirte mejor?*

A partir de la puesta en común, vamos introduciendo algunas estrategias de autorregulación.

Por último, tomamos conciencia de las consecuencias de la expresión incontrolada de la ira y lo ilustramos con ejemplos sencillos. A modo de reflexión, comentamos que no es malo estar enfadado/a, sí lo es dejar que nuestro enfado nos haga daño a nosotros mismos o a otras personas. Es negativo cuando nos enfadamos demasiado y por muchas cosas. Controlar el enfado no es fácil, pero merece la pena hacerlo. Mediante ejemplos les ayudamos a ver las ventajas de aprender a regular la ira: hace que nos sintamos más tranquilos/as, expresamos cómo nos sentimos sin hacer daño a los demás, mantenemos amistades, volvemos a estar contentos más fácilmente, desviamos la atención del problema y la centramos en las posibles soluciones, etc.

Para finalizar la sesión, les adelantamos que en los próximos días vamos a aprender trucos para controlar el enfado.

3ª Fase

En esta fase conocemos al *Hado Padrino*, personaje que aparece en el libro *Versos de cuento* del recurso **Lectura y Emociones (LEE)**. Para fomentar en el alumnado el interés sugerimos simular que el *Hado Padrino* nos hace llegar una caja misteriosa. Preparamos previamente una caja decorada en la que introducimos los materiales con los que vamos a trabajar: el libro *Versos de cuento*, una varita mágica (utilizando un lápiz forrado de tela), un peluche o títere (serviría un dibujo de un hado o mago), además de otros objetos que queramos incluir (por ejemplo una carta de presentación escrita por del *Hado Padrino*, un cuento sobre el enfado, trucos que nos envía el hado, etc). Incluimos un mensaje en el exterior de la caja: *Del Hado Padrino con cariño para los alumnos y alumnas de...(nombre del grupo-clase)*.

Podemos pedir la colaboración de otro educador para que, mientras estemos ocupados en otra actividad de aula, golpee fuertemente a la puerta y deje la caja. Pedimos a un/a alumno/a que vaya a ver quién está llamando, de manera que al abrir la puerta se encuentre la caja misteriosa.

Tras la sorpresa inicial, mantenemos la curiosidad del alumnado a través de preguntas (cuál puede ser el contenido de la caja, quién puede haberla enviado, para qué, etc.).

Solicitamos que un voluntario/a lea el mensaje del exterior, que después abra la caja y nos muestre lo que hay dentro.

Si no hemos visto en clase previamente el libro *Los versos de cuento*, podemos comenzar con una presentación breve, comentando que está lleno de poesías sobre el Reino de Fantasía y que el *Hado Padrino* es un habitante de dicho reino. *¿Queréis saber más sobre el Reino de Fantasía?* Procedemos a la lectura del poema inicial *El Reino de Fantasía*. *¿Os gustaría conocer mejor al Hado Padrino?* Leemos su poesía.

Tras comentar qué les ha parecido, relacionamos lo acontecido durante la sesión con la emoción que estamos trabajando: la ira.

¿En qué creéis que nos podría ayudar el Hado Padrino? ¿Qué os parece si le pedimos que nos ayude a sentirnos mejor, por ejemplo cuando estamos enfadados por algo que nos ha pasado? Haremos referencia a la sesión anterior en la que anunciamos que aprenderíamos estrategias para controlar el enfado.

Por último, entre todos escribimos una carta al *Hado Padrino* pidiéndole que nos envíe sus consejos y trucos.

4ª Fase

A partir de la dinámica del *Hado Padrino*, aprendemos diversas estrategias de autorregulación que irán llegando a clase en forma de carta o paquete (ver el apartado **Propuesta de actividades de autorregulación para el aula**). La elección de las tácticas dependerá de las características de nuestro alumnado.

Es fundamental explicar con palabras adaptadas al alumnado, que nosotros mismos podemos cambiar nuestros propios estados emocionales, para sentirnos mejor, más tranquilos y felices. Por otro lado, si lo necesitamos, podemos pedir ayuda a otras personas para conseguirlo.

A veces las emociones pueden abrumarnos. Es útil recordar que no tenemos por qué asustarnos de la intensidad de los sentimientos, simplemente aparecen, se quedan un rato y después desaparecen. Juntos aprenderemos a aceptar las emociones desagradables como la tristeza, el miedo o la ira y a manejar su intensidad.

Para poder seguir mejorando los materiales agradeceríamos su opinión como experto al respecto. Complimentando este pequeño [cuestionario](#).