



TÍTULO
RECETAS CONTRA EL ABURRIMIENTO

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/4w1k1i>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Identificación y expresión emocional y autocontrol

EDAD RECOMENDADA
De 3 a 6 años

SINOPSIS
Caillou no tienen un buen día. Se aburre y está como enfadado todo el tiempo. Pero no lo expresa con palabras, sino que se dedica a refunfuñar, destrozar las cosas y hacer alguna que otra travesura. Su abuela intenta ayudarle, dándole algunos buenos consejos para poder manejar ese mal humor.

REFERENTE TEÓRICO: En la infancia se es especialmente voluble en las emociones y muy susceptible al aburrimiento. Constantemente necesitan estar cambiando de actividad para divertirse, y cuando el aburrimiento llega, muchas veces no saben qué hacer. Por ello, es importante ayudarles a entender que el aburrimiento es algo normal y que tenemos que ser capaces de convivir con él. Quizás buscando maneras de combatirlo (creatividad), o simplemente soportándolo (saber vivir con él sin que genere malestar). Esto les ayudará a crecer y ser más tolerantes ante la frustración.

RAZÓN DE SER: A través de la actividad se identificarán las señales del aburrimiento para que puedan ser detectadas a tiempo y se promoverán algunos recursos adecuados para poder manejarlo como contárselo a alguien para buscar alternativas a ese estado.

DESARROLLO

1ª Fase

Se inicia la actividad preguntando al grupo qué fue lo que hicieron la última vez que se aburrieron (antes de esta pregunta general, sería conveniente explicar qué es eso de "estar aburrido o aburrída"). Podrán contar situaciones concretas, por qué se produjo el aburrimiento, con quién estaban, qué hicieron, si pidieron ayuda...

En estas edades, el aburrimiento a menudo aparece

de la mano del mal humor. Incluso en clase, muchas de las conductas disruptivas o molestas que se producen están muy asociadas con esa sensación de vacío y frustración (a veces, lo que hay en el fondo de muchas de estas situaciones es simple y puro aburrimiento que no saben detectar o manejar, ni por supuesto, expresar).

"Vamos a ver lo que le pasó a Caillou un día en el que estaba muy, muy aburrido..."

2ª Fase

Se proyecta la secuencia y se para en el momento en el que la abuela se acerca a él (justo antes de que esta le dé soluciones). El objetivo es que aprendan a identificar los estados de aburrimiento, los sentimientos que generan y la necesidad de expresarlo para ponerle remedio, en ocasiones, con ayuda de otras personas. Para ello, se lanzan las siguientes preguntas:

- ¿Qué pensáis que le pasa a Caillou?
- ¿En qué se le nota? (es importante que se fijen en la boca, los ojos, los gestos, el tono de la voz, la conducta...)
- ¿Os gusta cómo se está comportando?
- ¿Qué hubiera pasado si le hubiera contado desde el primer momento a su abuela que estaba aburrido?
- ¿Puede ser que a lo mejor no se hubiera dado cuenta de que lo que sentía era aburrimiento?
- ¿Cómo haríais para decirle a una persona adulta que sentís aburrimiento y queréis que os ayude? Vamos a practicarlo...imaginad que me tenéis que pedir ayuda a mí... ¿qué me diríais?
- ¿Qué ideas podeis proponer a Caillou para que no se aburra?

"Vamos a seguir viendo la secuencia... la abuela de Caillou le va a proponer algunas buenas ideas contra el aburrimiento, porque aunque Caillou no se lo haya dicho (a lo mejor ni siquiera lo sabe), su abuela sí sabe muy bien lo que le pasa, se lo ha notado."

(Terminar la secuencia hasta el final)

A continuación se continúa con el debate:

- ¿Qué os han parecido las ideas de la abuela? ¿Os gusta la tarta? ¿Y pintar con los dedos? ¿Y charlar con alguien de vuestra familia? ¿Y probar cosas nuevas?
- *Cuando la abuela le propuso algunas ideas a Caillou, al principio él seguía muy enfadado y le decía a todo que no. Eso nos pasa muchas veces, ¿verdad?*
- ¿Si no hubiese hecho caso a su abuela, Caillou se habría divertido o habría seguido enfadado?

Para finalizar, se propone crear una lista de "Recetas contra el aburrimiento". Todas las aportaciones serán válidas. A continuación se presentan algunos ejemplos:

- Pintar, colorear
- Inventar una historia
- Juegos de cartas (Memory)
- Juegos de mesa
- Crear un circuito y jugar con los coches (la cinta de carrocero no deja residuo y puede servir para delimitar los carriles)
- Puzzles
- Recortables para construir un zoo, una ciudad, una carretera....
- Hablar de algo, por ejemplo, lo que nos gustaría hacer en vacaciones.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Como complemento a la actividad, se puede construir un mural que refleje todas "las recetas contra el aburrimiento" que han mencionado y exponerlo en el centro. Se pueden usar diferentes técnicas plásticas (pintura de dedos, texturas, dibujos, fotos, etc.)

NOTA: Las habilidades de inteligencia emocional también son necesarias para transformar las emociones en elementos de motivación para una actividad creativa. Por ejemplo, el aburrimiento puede provocar un deseo de entretenimiento pasivo o

incluso un comportamiento destructivo. Pero, por otro lado, también puede servir de inspiración a una persona, animándole a buscar nuevos retos en una actividad creativa. *"El aburrimiento nos pone en contacto con nuestro propio yo"*