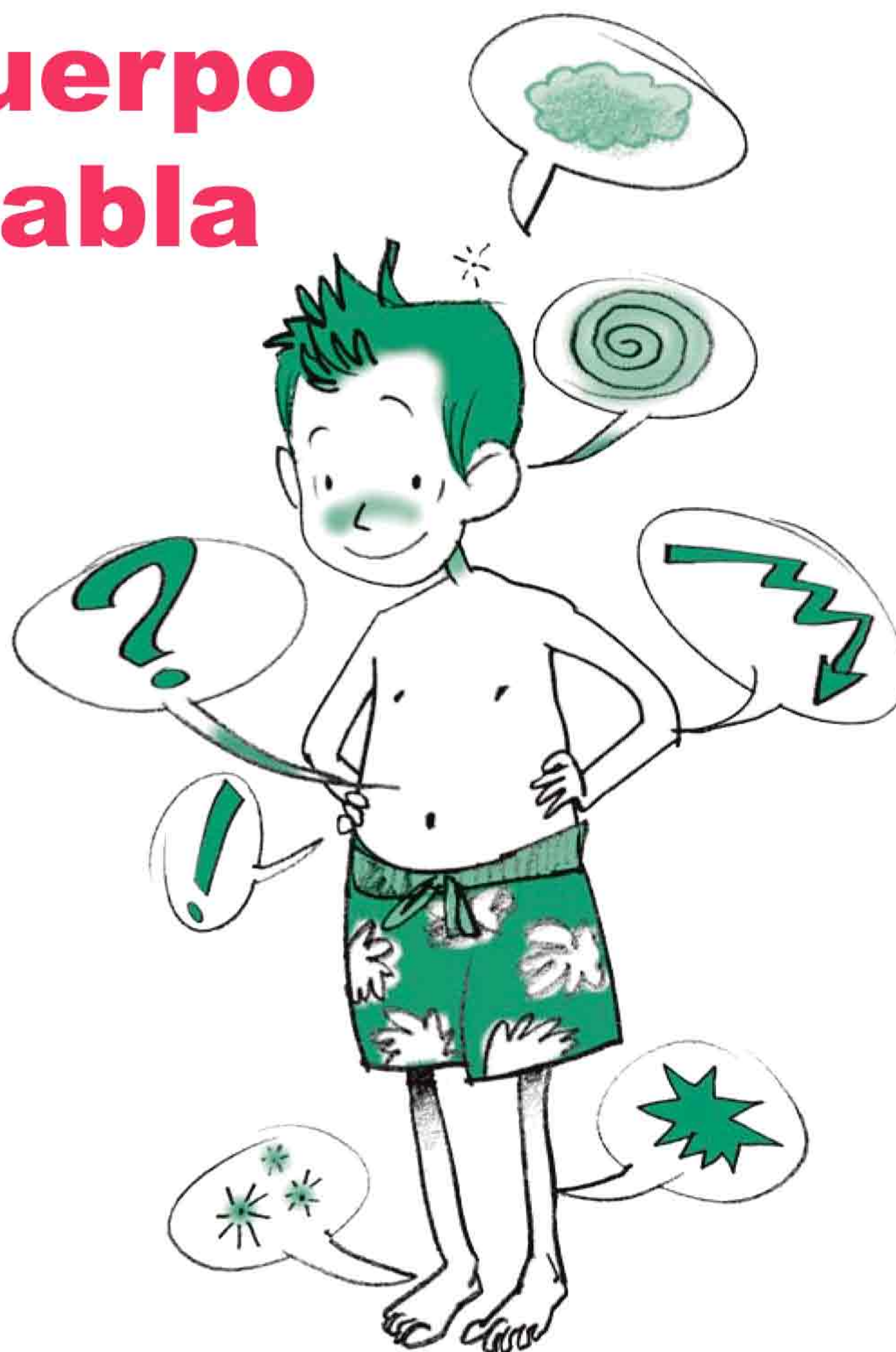




# Mi cuerpo me habla



## COMPETENCIAS BÁSICAS

- Competencia en comunicación lingüística.
- Autonomía e iniciativa personal.

## OBJETIVOS

- Mejorar el autocontrol.
- Reflexionar sobre situaciones que nos producen malestar y reconocer los sentimientos que provocan para poder controlarlos.

## RECURSOS MATERIALES

- Secuencia *Mi cuerpo me habla* (Tesoros Disney).
- Ficha El termómetro del enfado.
- Ficha Me siento mal cuando...

## TIEMPO APROXIMADO







# SENTIDO PREVENTIVO

A la edad de 6-7 años todavía resulta difícil dominar los primeros impulsos. A niños y niñas les guía en gran medida la satisfacción inmediata y no les motivan las gratificaciones aplazadas. Este autocontrol constituye una de las bases para el desarrollo de habilidades sociales complejas y para la adquisición de hábitos saludables, por lo cual es muy importante poder desarrollarlo en el alumnado, motivándoles y enseñándoles estrategias que sean asequibles a esas edades.

Por todo ello, en la actividad propuesta se pretende enseñar al alumnado a reconocer y “titular” sentimientos, sensaciones y estados de ánimo con el fin de poder controlarlos y no actuar impulsivamente. A partir de un audiovisual y ejercicios sencillos, se distinguirán diferentes situaciones que provocan emociones distintas. Así mismo, se enseñará también una sencilla técnica de autocontrol.

## PARA INICIAR LA LA ACTIVIDAD

*“Las personas podemos estar alegres, tristes, enfadadas, aburridas, nerviosas; son nuestros sentimientos.*

*Cuando estamos muy, muy alegres tenemos ganas de reír, hablar, contar chistes, saltar, bailar... ¡Es difícil aguantarse la alegría! ¡Todo el mundo lo nota y también se pone alegre al vernos con ese sentimiento!*

*Cuando estamos muy, muy enfadados o enfadadas, tenemos ganas de gritar, de dar patadas, de insultar o pegar. A veces es difícil aguantar el enfado.*

*Los sentimientos cuando son muy fuertes, muy intensos, necesitan “salir”. Pero a veces “salen” y hacemos cosas de las que luego nos arrepentimos, por ejemplo, cuando gritamos a alguien que queremos o cuando comemos algo que no deberíamos”.*

## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

### **1<sup>a</sup>** **FASE**

#### **Introducción y motivación**

Se inicia un diálogo con el alumnado dirigido a las sensaciones corporales (El profesorado debe insistir en todo momento en la descripción de las sensaciones y en señalar el lugar del cuerpo donde se producen dichas sensaciones):

- *¿Habéis pensado alguna vez que nuestro cuerpo nos habla?*
- *¿Cómo nos habla? (A través de las sensaciones).*
- *¿Qué sentimos cuando estamos mucho tiempo sin comer?, ¿y sin*





beber?, ¿en qué lugar de nuestro cuerpo sentimos hambre o sed?

- ¿Qué ocurre cuando salimos a la calle en invierno?, ¿y en verano?, ¿en qué lugar de nuestro cuerpo sentimos frío o calor?
- Y cuando llevamos muchas horas sin dormir... ¿qué sentimos?, ¿en qué lugar de nuestro cuerpo sentimos sueño?
- Cuando llevamos mucho tiempo sin ir al baño, ¿qué sentimos?, ¿en qué lugar de nuestro cuerpo sentimos ganas de orinar?
- Y cuando estamos resfriados... ¿qué sentimos?, ¿en qué lugar sentimos la fiebre?

Se anotan en la pizarra las conclusiones más significativas de los diálogos anteriores.

## 2ª FASE

### Visionado del audiovisual

Se introduce el audiovisual con la siguiente explicación:

*“Nuestro cuerpo también nos habla de otras sensaciones. Pensad que es lo que se siente cuando nos empujan, nos cogen algo o no nos dejan dormir o jugar. En estas situaciones solemos sentir enfado o rabia.*

*A continuación, vamos a ver un fragmento audiovisual en el que el Pato Donald se enfada mucho. Estad pendientes al motivo de su enfado, y al truco que aprende para calmarse”.*

Se proyecta el audiovisual y se hacen las siguientes preguntas de reflexión:

- *El tío sonrisas le habla a Donald del autocontrol, ¿qué creéis que significa esa palabra?* (El autocontrol es ser capaces de calmarnos cuando el enfado se apodera de nuestro cuerpo).
- *El tío sonrisas le pregunta a Donald que si alguna vez ha perdido los nervios de lo enfadado que estaba, ¿qué contesta Donald?*
- *¿Alguna vez habéis hecho algo estando furiosos o furiosas?, ¿qué ocurrió después?, ¿cómo os sentisteis?*
- *Donald se enfada mucho porque una mosca no le deja dormir, y vosotros y vosotras, ¿por qué soléis enfadaros?* (Lluvia de ideas).



Se remite al alumnado a la ficha *El termómetro del enfado* y se comenta: *“Nuestro cuerpo es como un termómetro. Cuando estamos en un estado de calma, el termómetro está bajo. Pintad en vuestra ficha, de color rojo, un trocito del termómetro* (El profesor o la profesora dibuja en la pizarra un termómetro y se colorea a modo de ejemplo). *Imaginad que además de estar con un enorme enfado, también estamos muy nerviosos y nerviosas... entonces nuestro termómetro se dispara, como éste ¿veis?* (Se dibuja otro termómetro y se colorea casi todo). *Coloread el vuestro para ver cómo se pondría cuando estamos en esa situación. Si nuestro termómetro está así nos está avisando de que debemos calmarnos para sentirnos mejor y no meternos en líos”.*





Se continúa analizando la secuencia audiovisual, a partir de los siguientes comentarios y preguntas de reflexión:

- *Cuando Donald se cae al suelo, se empieza a enfadar mucho, ¿qué señales veis en Donald que indican que se ha enfadado? (La cara de Donald cada vez se pone más roja), ¿cómo creéis que está el termómetro de Donald?*
- *¿Cómo dice el tío sonrisas que hay que controlar el enfado, y así lograr que el termómetro baje? (Con una sonrisa y contando hasta 10).*
- *A Donald le funcionó contar hasta 10 para calmarse. ¿Creéis que el truco del tío sonrisas nos puede ayudar a bajar el termómetro cuando estemos enfadados o enfadadas?*
- *¿Cómo podemos saber cuándo tenemos que utilizar este truco porque nuestro termómetro está subiendo?, ¿qué tenemos que notar en nuestro cuerpo? (Cosquillas en la tripa, dientes apretados, sudor en las manos, muchas ganas de gritar, insultar, etc.)*

*“Como hemos visto en la secuencia, cuando el termómetro está alto, tenemos que bajarlo, y el truco que utiliza Donald es muy sencillo, ¡Nos puede ayudar mucho! Ya sabéis, contad hasta 10, respirad profunda y lentamente varias veces (se practicará con el alumnado este tipo de respiración) y esperad. Pronto empezareis a sentiros mejor, y vuestro termómetro bajará”*

Se aprovecharán las distintas situaciones surgidas en el aula teñidas de enfado para recordar al grupo el truco aprendido: *“¿Os acordáis del truco de Donald?, ¿por qué no lo utilizáis?”*

Finalmente, se remite al alumnado a la ficha Me siento mal cuando... para que la realicen y así pongan en práctica todo lo que han aprendido. Tendrán que dibujar una situación específica que les hagan sentirse mal y colorear como está su termómetro. A continuación, se dibujarán después de haber utilizado el truco de Donald y el estado de su termómetro.

### COMENTARIO FINAL

*Hoy hemos aprendido un truco para controlar nuestro enfado en muchas situaciones. Espero que lo pongamos en práctica para sentirnos mejor y llevarnos bien con todo el mundo. Sentir enfado es normal, pero tenemos que acordarnos de cómo evitó Donald sentirse peor”.*





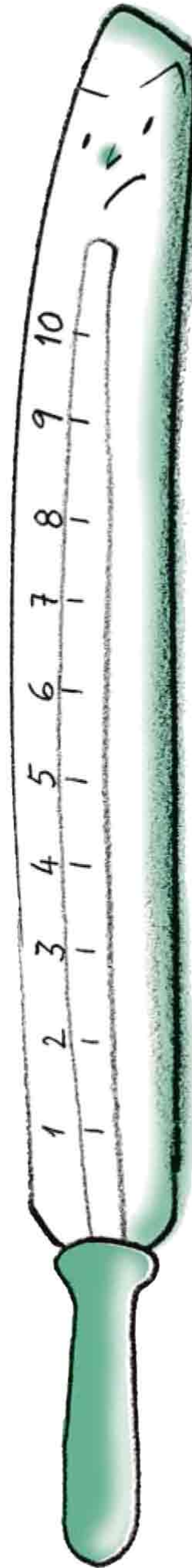
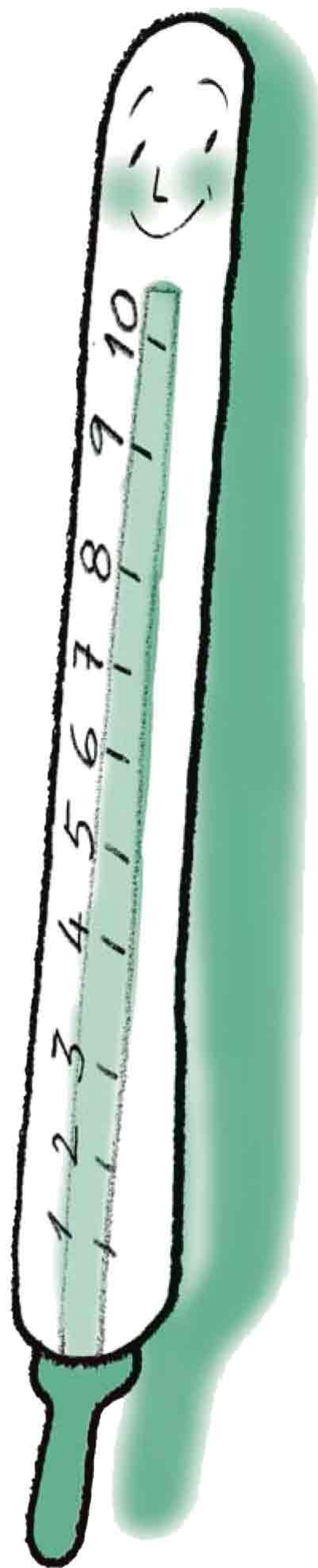
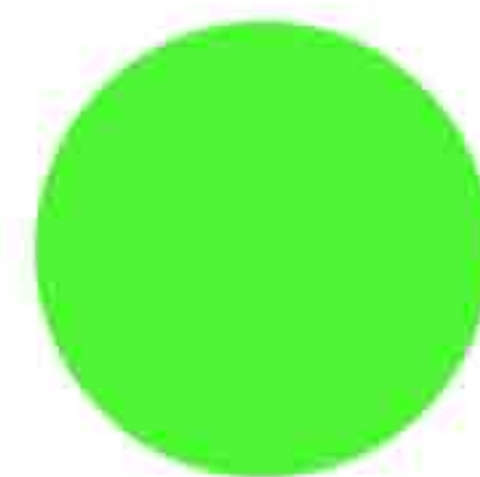


# EL TERMÓMETRO DEL ENFADO

Colorea los termómetros según estés...

ESTOY CALMADO/ESTOY CALMADA

ESTOY ENFADADO/ ESTOY ENFADADA

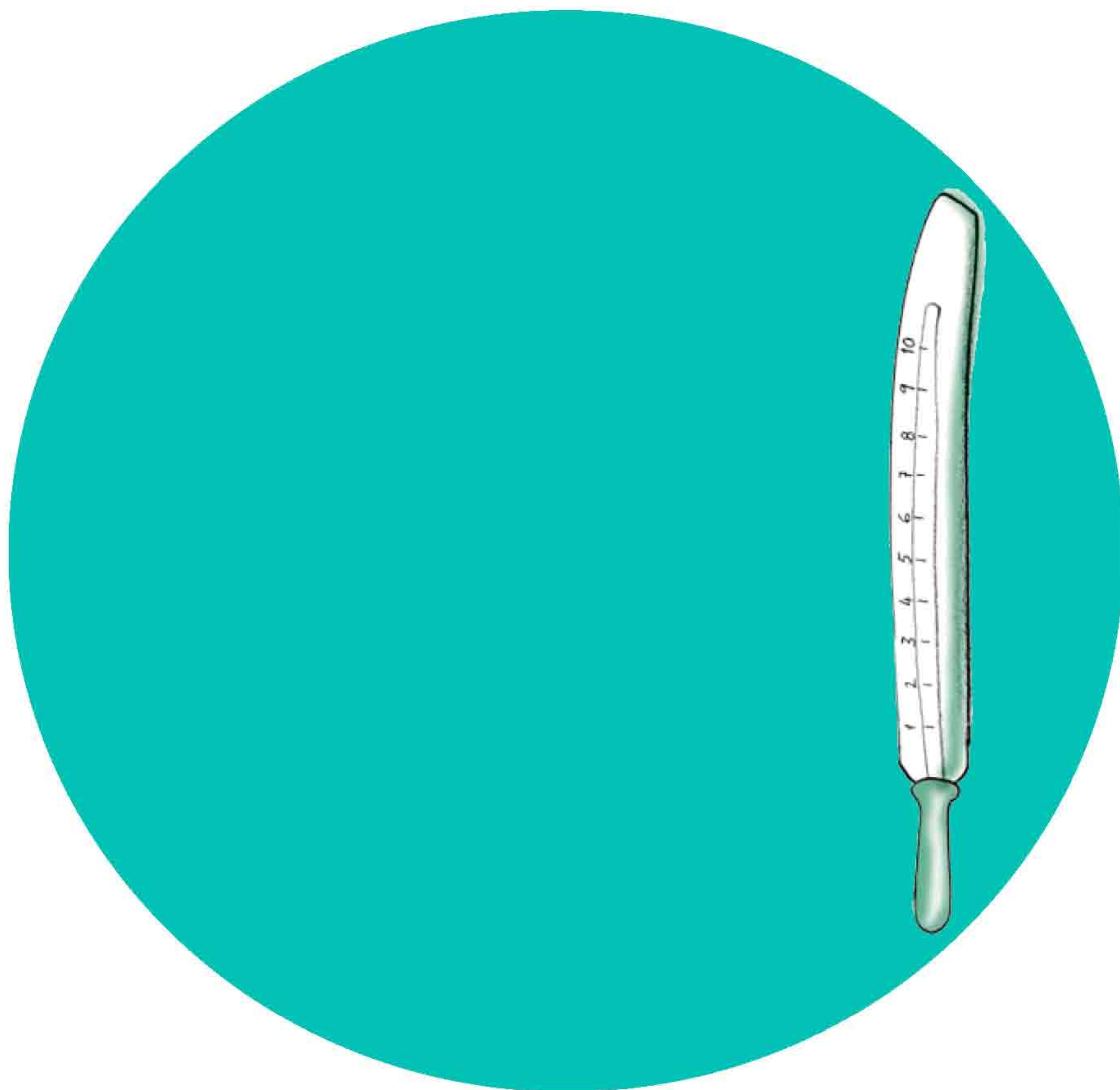






# ME SIENTO MAL CUANDO...

Dibuja una situación en la que sientas enfado y colorea el termómetro que está al lado.



¿Cómo te sentirías después de haber hecho el truco de Donald para bajar tu termómetro? Dibújate y colorea el termómetro.

