

CENTRO:	“Pierres Vedel”	ETAPA/NIVEL:	E.P
WEBGRAFÍA ** (https://www.youtube.com/watch?v=qn63c9JgoN8un) (https://youtu.be/aixHCo0HIP4).			

CONTROLO MIS EMOCIONES PARA AUTOCONTROLARME Y PARA PODER RESOLVER LOS CONFLICTOS DE FORMA PACÍFICA

FINALIDAD DE LA ACTIVIDAD:

- Identificar y gestionar emociones.
- Aprender a auto-controlarse
- Aprender a gestionar los conflictos de manera adecuada.

DESARROLLO EN EL AULA:

Procedimiento:

1º Paso: se inicia con el visionado del **video “Sólo respiro”** (<https://www.youtube.com/watch?v=qn63c9JgoN8un>)

2º Paso: Fomentar el diálogo y la reflexión a través de preguntas:

- Si se enfadan en situaciones similares a las descritas en el video: cuando sus hermanos/as les pegan, cuando nadie quiere jugar con ellos/as....inventándoles a contar más situaciones en las que sienten enfado y qué sienten cuando se enfadan: les duele la cabeza, notan que la sangre les fluye muy deprisa, empiezan a sudar, se ponen rojos, lo sienten en el corazón, todos los pensamientos van muy de deprisa en su mente como si agitaras un bote de brillantina y no tienen tiempo de pensar.
- Qué hacen cuando sienten emociones negativas: pierden el control, gritan, pelean, pegan a compañeros sin pensar, intentan relajarse...y si alguno tiene alguna técnica parecida a la del video para controlarse cómo respirar profundamente.
- Cómo se sienten cuando han perdido el control y han actuado de forma violenta física o verbalmente y qué consecuencias negativas puede tener estas conductas tanto para sí mismos, como para el resto de la clase.

ETIQUETAS:

Ver dorso.

1.-Auto control

2-Resolución de conflictos

3.- Paz y no violencia

MATERIALES NECESARIOS:

- Ordenador con proyector

OBSERVACIONES:

Para Educar a los alumnos/as a “Aprender a convivir” es importante inculcarles que deben esforzarse por resolver cualquier diferencia con los demás a través del diálogo y la comprensión, y que eviten las hostilidades y la violencia reconociendo que vivir en paz es el estado idóneo para la vida personal y social.

Se puede ir apuntando en una lista que ellos visualicen (en la pantalla digital) las situaciones que van surgiendo del diálogo con el alumnado en 4 columnas.

- A- Qué sienten cuando tienen emociones negativas.
- B-Cuál es su respuesta ante situaciones que les provocan emociones negativas.
- C- Cómo se sienten después de haber actuado de forma violenta.
- D- Qué técnicas utilizan para controlarse.
- E- Las consecuencias de las conductas violentas y disruptivas, siendo conscientes que algunas pueden ser muy graves.

Los alumnos/as deben entender que no es malo sentir emociones negativas como (la rabia, la ira, el enfado, tristeza...). Lo importante es aceptarlas y a aprender a gestionarlas correctamente.

3º Paso: para finalizar la sesión, les enseñamos una **secuencia de respiración** para que puedan utilizarla en momentos que sientan que van a perder el control.

1. Cierro los ojos y respiro profundamente, centrándome en la respiración (puedo ayudarme contando hasta 10).
2. Cada vez que soltamos el aire nos imaginamos que somos un globo deshinchándose.
3. Pensamos en cómo nos sentimos: qué pensamos, qué sentimos y qué estamos haciendo.
4. Cambiamos los pensamientos que están en nuestra cabeza por pensamientos agradables, aunque tengan que ver con otra cosa (pensamos en algo que nos gusta, en algo bueno).
5. Hablamos y explicamos esas sensaciones y pensamientos, sin alterarnos.
6. Cuando nos sintamos alterados volvemos a respirar con los ojos cerrados.

*Si los alumnos son pequeños 1º, 2º de Primaria les podemos poner una canción muy útil para tranquilizarse

(<https://youtu.be/aixHCo0HIP4>).