

Guía didáctica

LOS CUENTOS DE LEYLA FONTEN

La autorregulación de las emociones

La autorregulación es la capacidad de gestionar y canalizar de forma adecuada nuestras emociones ante las distintas situaciones. Supone un reto hacerlo correctamente en situaciones y emociones que no nos gustan o que suponen una amenaza.

La respuesta emocional surge en interrelación con el pensamiento y la conducta. Una emoción concreta activa un tipo de pensamiento, que a su vez genera una conducta. La autorregulación emocional es el reconocimiento y aceptación de la emoción, es decir, darse cuenta de que se piensa para poder determinar la conducta más adecuada.

El cambio de conducta supone un proceso de adaptación: podemos quedarnos como estábamos o asumir un compromiso para afrontar el cambio. Para llevarlo a cabo se necesitan una serie de pasos que nos ayudarán a afrontar las diferentes situaciones.

En esta colección de cuentos podemos observar cómo los personajes adoptan actitudes que a menudo les suponen conflictos. Con una buena autorregulación logran identificar la emoción, cambiar la actitud y resolver positivamente el conflicto.



Después de leer el cuento hay que hablar para que los alumnos lleguen por sí mismos a hacer una reflexión sobre cada historia. Se pueden realizar actividades adecuadas para trabajar la autorregulación dentro y fuera del aula.

A continuación, se proponen algunas actividades para cada uno de los cuentos de la colección.



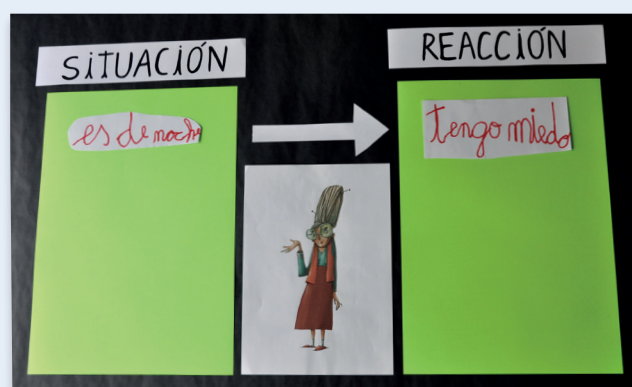
Rita, la pajarita miedosa

1. Los alumnos deberán identificar qué siente Rita y que le ocasiona ese sentimiento.



2. En cuanto los alumnos hayan identificado que el sentimiento de Rita es el miedo, hablarán de las situaciones que les hagan sentir atemorizados.

3. Cada uno también deberá explicar cómo actúa cuando se siente así. Con los comentarios que vayan surgiendo se elaborará un mural con dos columnas: las situaciones que provocan miedo y las reacciones que se producen.



4. Una vez recopilados los miedos de cada uno tendremos que hacer una distinción entre los miedos reales y los miedos imaginarios. Haremos dibujos con lo que nos atemoriza y tendremos preparadas dos cajas para cada tipo de miedo. Los alumnos clasificarán los dibujos guardándolos en la caja correspondiente.

5. Tratamos los miedos reales: los alumnos deberán darse cuenta de que a menudo el miedo tiene una parte positiva, ya que nos pone en alerta para reaccionar de forma adecuada y evitar el peligro, por ejemplo, el miedo a tocar un insecto, a trepar a un lugar alto o a irse con un desconocido. A partir de aquí, enumeraremos cuáles de los miedos que sentimos son reales y nos ponen en alerta. Hay que tener claro que ponernos en alerta es positivo siempre y cuando no nos paralice.

6. Tratamos los miedos imaginarios: compararemos los miedos de cada uno creados en nuestra mente y veremos cuán diferentes pueden llegar a ser. No todo el mundo tiene miedo a las mismas cosas; por ello, entre todos podemos elaborar la «guía para superar miedos», donde quedarán recogidas las soluciones que iremos encontrando para afrontar los miedos imaginarios.



Petra, la araña furiosa

1. Los alumnos deberán identificar cómo se siente Petra cuando, después de haber trabajado tanto rato, le echan a perder su labor.



2. En cuanto se haya identificado la emoción que siente Petra y le pongamos nombre, cada alumno dará un ejemplo de algún momento en que se haya sentido de la misma forma.

3. Cada uno también deberá explicar cómo actúa cuando se siente así. Con los comentarios que vayan surgiendo se elaborará un mural con dos columnas: las actuaciones de cada uno y las consecuencias que se producen.

Por ejemplo:

Actuación: «Me enfado y grito».

Consecuencias: «Los padres se disgustan».

4. Los niños valorarán las consecuencias indicando si son positivas o negativas.

5. A partir de esta valoración, elaboraremos la «receta de autorregulación» en la que queden reflejadas algunas indicaciones que pueden seguirse para aprender a disminuir o hacer desaparecer la rabia y sentirnos mejor con nosotros mismos. Así podremos reconducir la situación y conseguir un entorno tranquilo y de diálogo. Esta receta quedará escrita en una cartulina que se colgará en un lugar visible del aula.

6. Invitamos a los niños a proponer ideas para crear un espacio en el aula donde tener material diverso que les ayude a disminuir o hacer desaparecer la rabia; pueden surgir ejemplos tales como pelotas de mano relajantes, plástico de embalar con burbujitas para apretar, auriculares conectados al ordenador con música tranquila, aparato para masajear la espalda, etc.



Pablo, el pez perezoso

1. Los alumnos deberán identificar qué le pasa a Pablo para actuar de esta forma.



2. En cuanto los alumnos hayan identificado cuál es la actitud que adopta Pablo, hablarán de las situaciones en que ellos actúen igual y se sientan perezosos.

3. Sin embargo, habrá que buscar cuál es la consecuencia, tanto inmediata como a largo plazo, de esta actitud. Quizás uno mismo no se da cuenta de la repercusión en el entorno y en las personas cercanas, pero mediante el diálogo, entre todos, podremos aclararlo.

Por ejemplo:

Actitud: «No me apetece recoger los juguetes».

Consecuencias: «Los juguetes estarán desordenados y otro día no los encontraremos».

4. A partir de esta recopilación sobre las diferentes consecuencias de comportarse de forma perezosa, grabaremos un vídeo en el que los protagonistas serán los propios alumnos y en el que se representarán las diferentes situaciones de las que hemos hablado. Posteriormente, lo visualizaremos y tomaremos mayor conciencia de las repercusiones en los demás.

5. «¡No procrastinemos!»

El maestro introducirá una nueva palabra, procrastinación: acción o hábito de dejar para más adelante acciones o actividades que hay que atender por otras más irrelevantes y agradables.

En una parrilla semanal o mensual, el maestro irá anotando qué alumnos se muestran más proactivos ante una demanda que suponga un esfuerzo o colaboración como recoger juguetes, ordenar los libros, hacer los deberes, leer, ayudar a los demás, hacer un trabajo en grupo, etc. A finales de la semana o del mes, entre todos realizaremos un vaciado para saber cuáles son los niños que más fácilmente superan la pereza y tendrán un reconocimiento público por parte de todos.



Paula, la eriza testaruda

1. Los alumnos deberán identificar qué le pasa a Paula para actuar de esta forma.



2. En cuanto los alumnos hayan identificado la actitud de Paula, hablarán de cuáles son las situaciones en las que actúan igual y cuáles las reacciones que despiertan en los demás.

3. Igualmente, habrá que buscar cuál es la consecuencia o reacción de los demás ante una negación. La tozudez dejaría de serlo si la negación viniera acompañada de la explicación del porqué de esa actitud. Por eso los amigos de Paula no la entienden, insisten y la consideran cabezota.

Por ejemplo:

Actitud: «No quiero recoger el material».

Consecuencias: «Los demás se molestan e insisten».

4. «¿Qué hubiera pasado si...?». Haremos grupos y nos repartiremos los momentos en que Paula se muestra cabezota: cuando no quiere irse a acostar, cuando no quiere jugar con los demás, cuando no se quiere vestir y cuando no quiere sonreír para la fotografía. Cada grupo inventará un final diferente en cada conflicto buscando el modo en que Paula pueda explicar los motivos de sus negaciones para que la podamos entender.

5. Cada grupo escribirá el guion de la nueva versión. Posteriormente, harán una representación teatral para facilitar la interiorización de la comunicación con asertividad.