EMOCIÓN A TRABAJAR: **IRA**

**DIRIGIDO A:** 1º curso de Primaria

**OBJETIVOS:**

* Favorecer el desarrollo de la competencia emocional, adquiriendo un mejor conocimiento de emociones, tanto a nivel intrapersonal como interpersonal.
* Identificar la emoción “Ira”, sobre las demás, así como cuales son los desencadenantes y las consecuencias.
* Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones, especialmente la Ira, incrementando las estrategias que favorezcan dicho control: mayor tolerancia a la frustración, autorregulación y autocontrol, comunicación y automotivación.
* Trabajar explícitamente sobre esta emoción a nivel cognitivo, fisiológico, conductual y expresivo.
* Prevenir los efectos nocivos de la emoción “Ira”.
* Analizar la influencia de dicha emoción en nuestra toma de decisiones y en general en la vida.

**METODOLOGIA:**

El trabajo de esta emoción básica se enmarca dentro de un Proyecto de Educación Emocional donde se trabajarán todas de las emociones.

Para llevar a cabo este trabajo he tenido en cuenta los **dos contextos fundamentales de aprendizaje** y educativos del alumno, la **familia y la escuela**.

La familia, en primer lugar ya que es la base de la educación emocional. Así mismo, cuando la familia se implica en el desarrollo de actividades propuestas por el contexto educativo, la **motivación del alumno** es mayor y por tanto el aprendizaje.

La metodología utilizada en todo momento será significativa y práctica, partiendo de las **vivencias y experiencias de los alumnos**, aprovechando todos los **contextos y momentos de aprendizaje**, aprovechando también el **aprendizaje incidental**.

**El respeto** será una máxima en el desarrollo de las actividades y esta máxima se trasladará a cada momento del día.

Utilizaremos **distintos lenguajes, apoyándonos en los 5 sentidos**, analogías y metáforas.

Se adaptaran si es preciso a las necesidades educativas especiales que existan en el aula, atiendo a la **diversidad y favoreciendo la inclusión**.

**ACTIVIDADES**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ACTIVIDADES** | **TEMPORALIZACIÓN** | **AREA / MATERIA** | **RECURSOS MATERIALES** |
| Reunión colectiva con familia. | Día 1. Una hora. | Sesión exclusiva del profesor. Atención a padres. | Ordenador y pizarra digital o proyector. |
| Película “Del Revés” | 2 horas | Se realizará en familia | DVD o USB con la película. |
| Reflexión sobre emociones que producen ira y otras tranquilidad, serenidad, felicidad. | 30 minutos*Plazo máximo de 2 semanas* | Se realizará en familia | Tarjetas de colores blancas y rojas. |
| Reflexión grupal de la película.  | Día 2. 45 minutos | Lengua | Resumen película en proyector.Dibujos de los muñecos que simbolizan las emociones en la película. |
| Colorear la emoción de forma individual, con la que se sienten identificados en la mayoría de momentos del día, así como otra emoción que ellos incluirían en la película y como se imaginan que podría ser. | Día 2. 45 minutos | Expresión Plástica | Dibujos para colorear de los muñecos que simbolizan las emociones en la película y folios en blanco para dibujar la que ellos incluirían.  |
| Exposición a nivel grupal de las tarjetas confeccionadas en casa donde han recogido las situaciones que les desencadenan ira y la manera que tienen para reconducir esa situación.En el caso de no haberlas realizado, se escribirán en el colegio, con palabras o frases cortas que identifiquen de forma rápida la emoción. | Día 3. 45 minutos | Lengua | Tarjetas de colores rojas y blancas.Lapicero y goma. |
| Lectura grupal del cuento “Rabietas” | Día 4. 20 minutos | Lengua | Cuento rabietas en soporte papel o electrónico. |
| Ficha de comprensión lectora y expresión plástica sobre el cuento  | Día 4. 40 minutos | 20 minutos lengua20 minutos Expresión Plástica | Ficha de comprensión lectora.Lapicero.Goma.Pinturas de colores, al poder ser cera.Cartulina negra. |
| Elaboración de mural grupal “En este momento me siento: enfadado” | Día 5. 60 minutos | Lengua | Papel continúo.Color rojoTijerasRevistasFoliosOrdenador Impresora |
| Elaboración en pequeño grupo de instrumentos a incorporar en el rincón de la Ira. * Buzón de la Ira
* Botellas de la Calma
* Caja de besos
* Mural con situaciones placenteras
 | Día 6: 60 minutos | Valores / Lengua | Pintura de dedos roja.PincelesCaja de pañuelos grande vacía.2 botellas de plástico trasparentes.Purpurina del color que quieras (mejor, azul y tonos claros)Pegamento transparente o aceite corporal de bebé.Agua templadaColorante alimentario1 cuchara sopera y otra de postre.Caja de zapatos pequeña PintalabiosPinturas y rotuladores rojasFoliosTijerasFotografías de situaciones placenteras descritas por los alumnos.VelcroPeluches, algodón, arena de mar, pelotas antiestress, colonia, flores… |
| Elaboración del rincón de la Ira | Día 7: 15 minutos | Matemáticas | Todos los elementos confeccionados para el rincón además de globos, rotulador negro, pinzas de tender, cojines. |
| Utilización del Rincón de la Ira | En todo momento que se produzca una situación y sea necesario recurrir a él. | En toda materia |  |
| Lectura del cuento: Así es la Vida | Día 8: 20 minutos  | Lengua | Cuento “Así es la Vida” en soporte papel o electrónico. |
| Dramatización del cuento | Día 9: 60 minutos | Lengua | Papeles con el texto para los diferentes alumnos. |

**DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD:**

1. **Reunión colectiva con la familia:** al comenzar este proyecto se fijará una reunión colectiva para todos los padres del curso al que va dirigido (1º primaria). Se mandará una circular y se pondrá el anuncio en la página web del centro. En dicha reunión se explicará el por qué de este proyecto, así como los objetivos a conseguir, metodología a llevar a cabo, actividades y más detenidamente el trabajo que los padres deberán realizar junto a sus hijos en el ámbito familiar, como punto de partida.
2. **Visionado de la película “Del Revés”,** en dicha reunión se explicará la importancia de ver con sus hijos dicha película. De manera tranquila y lo más familiar posible, sin ningún tipo de exigencia, simplemente el disfrute familiar. Se proporcionarán copias realizadas del DVD de la Biblioteca del Colegio y al finalizar la actividad se devolverán al tutor y se destruirán posteriormente, cumpliendo así con la Ley de Protección de datos.
3. **Elaboración de tarjetas “emotivas ira/calma”:** así mismo, también se les explicará que una vez vista la película deberán rellenar junto a sus hijos tarjetas de color rojo en las que describan por escrito de una manera simple (4-5 palabras máximo), situaciones que les produzcan ira. En las tarjetas de color blanco escribirán también de una manera simple las cosas que tras un enfado les lleven a la calma. También podrán traer objetos reales algún objeto real que les invite a la calma, como un peluche, una fotografía, una colonia, arena de mar… Se advertirá que dado que los alumnos los realizarán en el aula, se abstengan de traer botellas de la calma y cajas de besos. Ambas tarjetas serán proporcionadas desde el colegio. Un máximo de 3 de cada color por alumno.
4. **Reflexión grupal de la película:** en primer lugar realizaremosun visionado de un resumen de la película y seguidamente se realizará un análisis a nivel grupal de la película en general. Posteriormente se analizarán cada una de las emociones que aparecen en la película, tomando como referente las de la niña protagonista y a la vez contrastándolas con las del padre y la madre de la familia protagonista. Para ello nos apoyaremos en los dibujos de la película bien en soporte papel o bien proyectado en la pizarra digital.

**IMPORTANCIA DE TODAS LAS EMOCIONES EN LA PELÍCULA**

**Alegría**: se encarga de mantener positiva a Riley, de celebrar los éxitos, de que siempre esté optimista y de buen humor. La alegría es la responsable de que repitas ciertas conductas que para ti han sido buenas.

**Asco**: se encarga de que no olamos mal, de ir bien vestidos, de no comer ni beber algo en mal estado, de no ir por sitios sucios o malolientes, etc. En definitiva, se encarga de protegernos y de que no hagamos algo que nos vaya a sentar mal.

**Miedo**: se encarga de la supervivencia, así de sencillo y así de complejo. Decidir cuál es el límite entre lo seguro y el peligro. Eso sí, el miedo actúa tanto ante un peligro real como ante uno imaginario. Si no sintiéramos miedo no sobreviviríamos.

**Ira**: encargada de defender nuestra propiedad y a nuestros seres queridos. La ira entra en escena cuando vulneran nuestros límites, cuando “nos sacan de nuestras casillas”. También es el responsable de actuar cuando algo es injusto. En definitiva, es el defensor de la integridad y la coherencia.

**Tristeza**: es la emoción marginada por las demás, sienten que no es útil y que no hace más que estorbar. Sin embargo, la tristeza es de las emociones más importantes y es un pilar fundamental en el crecimiento personal. La tristeza se encarga del recogimiento y de dedicarnos tiempo a nosotros mismos, de pensar y meditar en los cambios para cerrar etapas. Esto no se ve hasta el final de la película y tiene su explicación. La tristeza es la emoción necesaria para reintegrarnos como personas después de habernos “hecho trizas” por cualquier causa.

Analizadas las emociones que aparecen en la película, será el momento de explicar la importancia que tienen cada una de ellas, así como la importancia y la necesidad que tenemos de saber identificarlas y verbalizarlas. **Esto nos llevará a realizar la siguiente actividad:**

1. **Colorear la emoción de forma individual, con la que se sienten identificados en la mayoría de momentos del día a partir del dibujo que la caracteriza en la película. Crear y dibujar en un folio en blanco, la emoción que ellos incluirían en la película y como se imaginarían que podría ser.**
2. Explicaremos a los alumnos que vamos a analizar cada una de las emociones vistas en la película en nosotros mismos y en nuestros compañeros. Para ello comenzaremos por la IRA. A continuación, **expondremos a nivel grupal las tarjetas confeccionadas en casa** donde han recogido las situaciones que les desencadenan ira (tarjetas rojas) y las tarjetas en la que describen su manera de buscar la calma (tarjetas blancas). También se recogerán y se hablará de los objetos reales que haya podido traer cada alumno que le produzca calma, serenidad. En el caso de no haber realizado las tarjetas en casa, se escribirán junto a ellos en el colegio, de la misma manera que se indicó a las familias. Se buscará el momento que se les prive de algo placentero dentro de la jornada, premiando así la responsabilidad de pequeñas tareas en casa que les llevan a un análisis de los aprendizajes.
3. **Lectura del cuento “Rabietas”**. En estas edades, todavía ocurren este tipo de situaciones que les provocan “Ira”, rabia y frustración. Leeremos el cuento entre todos y a nivel individual realizarán una pequeña ficha del mismo con tres preguntas sencillas, culminando con un dibujo, en el que aparezcan el color rojo, rosa y blanco. Para darle mayor énfasis se realizará sobre cartulina negra.

Un libro estupendo que describe de forma muy gráfica y comprensible todo el proceso que el niño vive al sufrir una rabieta, como su mundo alegre (y de color de rosa) puede volverse cada vez más oscuro al producirse un malentendido, una negativa o un deseo no satisfecho.

Mediante los colores se identifican diferentes estados emocionales, así el rojo (que aparece en el punto culminante de la rabieta) se mezcla con el blanco de la tranquilidad de los padres frente a dicha rabieta, para dar lugar al rosa (de la felicidad, el amor y las mejillas cuando uno está tranquilo o su sonrisa).

1. **Elaboración de un mural a nivel grupal con el título: “En este momento me siento enfadado”**

Este mural será el que decoré nuestro Rincón de la Ira dentro del aula. Será pintado sobre un papel continuo en rojo y podrán dibujar o bien buscar imágenes en revistas o en internet de situaciones que provoquen Ira. Las revistas serán proporcionadas por nosotros previamente y las búsquedas en internet serán supervisadas por un maestro. Incluiremos también las tarjetas de color rojo que han confeccionado en casa.

1. Un rincón de nuestra aula, pasará a ser el **Rincón de la Ira**. Inicialmente lo construiremos entre todos, posteriormente servirá para crear un espacio de concienciación personal sobre nuestra emoción, así como de búsqueda de soluciones ante esa emoción ya sea con él mismo o con otro igual, que nos lleven a la calma y a la serenidad. Para ello colocaremos el mural realizado el día anterior y por grupos pequeños confeccionaremos **diversos instrumentos** que nos ayudarán a identificar el desencadenante de la emoción Ira y la manera de reconducir esa emoción, siendo así capaces de hacer una gestión adecuada de la misma.

***Grupo 1***: **buzón de la ira**. Pintaremos con pintura de dedos una caja de pañuelos grande y recortaremos papel en tamaño tarjeta, que les servirá para escribir lo que ha desencadenado su ira, (una situación, una actitud, una respuesta, …).

***Grupo 2:*** **botella de la calma.** Se confeccionarán dos botellas de la calma en colores suaves, rosas, azules o tonos pastel, que en base a la psicología del color nos lleven a la calma.

## Materiales

* 1 bote de cristal (más bien alto) o botella de plástico
* Purpurina del color que quieras (mejor, azul y tonos claros).
* Sopa de estrellas o de letras
* Conchas pequeñas de mar
* Pegamento glitter o transparente o aceite para bebé.
* Agua templada
* Colorante alimentario
* 1 cuchara sopera y otra de postre

***Grupo 3*: caja de besos**. En un bote o caja cualquiera la adornaran con besos pintados y dibujados y dentro incorporaran tarjetas blancas recortadas con besos pintados. Se les proporcionará pintalabios.

***Grupo 4***: pequeño mural de imágenes con velcro de situaciones que les provocan relajación y bien estar. De las ideas que ellos han plasmado en las tarjetas blancas (tomar aire, imaginar el mar, beber agua, un abrazo…) se plasmarán en imágenes, ellos deberán recortarlas y poner el velcro. Se pegarán sobre un fondo blanco.

1. Incluiremos todos los elementos confeccionados en nuestro rincón (Mural de la Ira, Buzón de la Ira, Botellas de la Calma, Caja de Besos y Abrazos y mural con imágenes de situaciones que provocan calma y bienestar) y además añadiremos globos deshinchados de color rojo, pinzas de tender y dos cojines. Explicaremos a los alumnos el funcionamiento de nuestro rincón:

A lo largo del día se pueden producir situaciones que nos provoquen “Ira” y muchas veces esta emoción permanece con nosotros demasiado tiempo impidiéndonos aprender o concentrarnos, e incluso nos sentimos tan enfadados que acabamos teniendo un conflicto con algún compañero. Es entonces cuando nuestro rincón nos servirá de gran ayuda. El niño, deberá reconocer que está ante esa situación, inicialmente nosotros guiaremos este proceso ayudando a reconocer esta emoción, para progresivamente ser ellos mismos los que las reconozcan y se dirijan al rincón. De este modo, ante la Ira intensa podrá ser invitado o por propia iniciativa podrá acudir a ese rincón con el objetivo de realizar una buena gestión de la emoción. Para ello podrá escribir en las tarjetas blancas recortadas por el grupo 4 porque está enfadado y meterla al Buzón de la Ira. Seguidamente podrá coger un globo y comenzar a hincharlo hasta que se note más tranquilo. Si el enfado ha sido muy grande el globo deberá estar hinchado a tope, con la idea de que cuando la situación se haya controlado sea el mismo quien lance el globo por la ventana, liberándose de aquello que le hace sentir mal. También podrá seleccionar una imagen del mural con belcros o un objeto que le produzca calma y serenidad. Si la tarjeta del mural que ha elegido se puede experimentar, siempre será preferible, como un abrazo, un beso, beber agua…

En algunas ocasiones el enfado puede ser entre dos o más personas, el rincón también puede servir para tratar de gestionar esos pequeños problemas de convivencia, aprendiendo a solucionar los problemas hablando y acabando con un beso y un abrazo de la Caja de Besos.

Inicialmente puede parecer laborioso, pero después cuando los alumnos conocen y manejan el funcionamiento del taller, todo son ventajas y beneficios para el alumno y el grupo clase en general.

1. Lectura del cuento “Así es la vida”. Tras la lectura de este cuento, se realizará una dramatización del mismo, cada uno representará un niño al que le ocurren las diferentes situaciones que se plantean en el cuento, otro será la voz de la conciencia que dice “así es la vida” y otros serán las hadas y duendes de la positividad, que ante las situaciones negativas sabrán buscar el lado positivo, tal y como se refleja en el cuento. A las situaciones que vienen en el cuento, se pueden incorporar todas aquellas que se les ocurran a los alumnos.

Un cuento que nos invita a pensar y reflexionar, pero, sobretodo, a hablar y dialogar con los más pequeños. Porque "así es la vida" y así nos la muestra el libro: algunas veces llena de alegrías e ilusiones y otras, llena de decepciones, tristeza y frustración.

Con este libro infantil podremos explicar a los niños y niñas que a veces, por más que deseamos o hasta necesitamos algo, no lo podemos conseguir. Por eso, la frustración es natural y tenemos que aprender a aceptarla y convivir con ella. Las situaciones difíciles de la vida y las decepciones no se pueden evitar, pero podemos superarlas y, incluso, extraer algo positivo de todo lo que nos está pasando. Tenemos que ser positivos, ¡puesto que la felicidad es una cuestión de actitud!

**TEMPORALIZACIÓN TOTAL:** 2 semanas de trabajo en el aula.

**EVALUACIÓN:**

La evaluación será global, continua y formativa. ·

* Evaluación inicial: con el objetivo de que tutor tenga una visión exhaustiva del punto de partida de sus alumnos. Esta tendrá lugar cuándo se realice el comentario y reflexión de la película.
* Evaluación continua: a través de la observación, valoraré si los alumnos son más conscientes de cuando se produce esta emoción, saben lo que la desencadena y si van siendo capaces de reconocerla en ellos mismos y en los demás, así como verbalizarlo con respeto.
* Evaluación final: desde un enfoque cualitativo valorando la totalidad del proceso, los logros alcanzados y las dificultades detectadas. La manera mejor de poder realizar esta evaluación, será como funcione el rincón de la clase, así como si en los alumnos se observa un mayor autoconcepto, autocontrol y gestión emocional.