TÍTULO

DIOSES Y HOMBRES. VIDA Y MUERTE

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR

Identificación, expresión y regulación emocional; Toma de decisiones; Habilidades de relación.

ÁREA CURRICULAR

Lengua Castellana y Literatura; Educación Física.

CONTEXTO ESCOLAR

Plan lector.

EDAD RECOMENDADA

De 6 a 8 años. Recomendable para niños de 8 años.

SINOPSIS

La leyenda cuenta cómo el amor es la razón de ser de la vida. Pero la ambición del hombre y su falta de autocontrol le impulsan a cometer un error que traerá la muerte a todos los habitantes de la Tierra, incluidas las personas.

REFERENTE TEÓRICO: Los niños de corta edad mantienen su propia lógica en el plano de la acción: al estar dominados por sus emociones, no cuestionan los impulsos a actuar que nacen de ellas. El docente debe tratar de fomentar continuamente la reflexión sobre las consecuencias de ciertas iniciativas que los pequeños consideran inocentes.

El tema de la obediencia a las normas y prohibiciones que les ponen los adultos es fundamental que sea entendido por los niños como una serie de medidas encaminadas a preservarles de los riesgos que pueden correr al incumplirlas.

RAZÓN DE SER: Tras la lectura de un cuento, el docente explora con los niños las consecuencias de la desobediencia ante normas o advertencias.

Desarrollando una dinámica a partir de estudios de casos, se plantea a los alumnos las consecuencias de ciertas conductas aparentemente banales y las diferencias entre valentía y prudencia.

Un juego final será utilizado por el docente para que los niños practiquen la contención física de forma súbita.

DESARROLLO

1ª Fase: *El cuento como espejo de nuestras emociones*

Se lee el cuento, aclarándose las dudas que pudieran surgir. Se orientará el diálogo colectivo hacia la contención y regulación emocional con preguntas motivadoras:

Sobre los personajes y sus emociones

- *¿Cómo crees que se sentía Hombre cuando estaba solo en la Tierra? ¿Por qué?*
- *¿Qué emoción sintió Vida al ver a Hombre por primera vez? ¿Cómo lo sabes?*
- *¿Por qué crees que el Gran Dios dudaba en dejar que Vida estuviera con Hombre? ¿Qué emoción tenía?*
- *¿Cómo se sintió Hombre cuando tuvo que responder la pregunta del Gran Dios?*
- *¿Qué sintió Vida cuando su padre aceptó su deseo? ¿Y cuándo Hombre volvió al Cielo?*

Sobre las decisiones y sus consecuencias

- ¿Por qué Hombre decidió volver al *Cielo aunque sabía que no debía hacerlo?*
- ¿Qué pasó después de que Hombre volvió al Cielo? ¿Cómo crees que se sintió al ver lo que había ocurrido?

- ¿Qué aprendió Hombre después de lo que pasó con Muerte?
- ¿Qué podría haber hecho Hombre para calmar su curiosidad sin desobedecer?

Sobre la identificación y expresión de emociones

- *¿Te has sentido alguna vez como Hombre, con mucha curiosidad o miedo? ¿Qué hiciste?*
- *¿Qué haces tú cuando tienes una emoción fuerte, como tristeza o enojo?*
- *Si fueras Vida, ¿qué le dirías a Hombre para ayudarle a sentirse mejor?*

Sobre la regulación emocional

- *¿Cómo crees que podrían haber calmado sus emociones Hombre o Vida en los momentos difíciles?*
- *¿Qué consejo le darías a Hombre para que la próxima vez tome una mejor decisión?*
- *¿Por qué es importante hablar de lo que sentimos con alguien de confianza?*
- *¿Qué pasa cuando no haces caso de los consejos y prohibiciones de tus padres o profesores sin pensar en lo que puede ocurrir?* (por ejemplo, comer demasiado, jugar alocadamente en la calle, entrar en un lugar prohibido, jugar demasiadas horas a la consola, etc.)

NOTA PARA EL DOCENTE:

El texto seleccionado ayuda a entender y regular las emociones en el futuro porque muestra cómo los personajes experimentan, expresan y gestionan sentimientos como el amor, la curiosidad, el miedo, la tristeza o el arrepentimiento. Al ver cómo Hombre y Vida sienten y actúan ante situaciones difíciles, los alumnos pueden aprender a identificar sus propias emociones y a reflexionar sobre las consecuencias de sus decisiones impulsivas o de no escuchar los consejos de los demás. Además, el relato enseña que todas las emociones son naturales y que, aunque a veces cometamos errores por dejarnos llevar por ellas, siempre podemos aprender de lo que sentimos para actuar mejor la próxima vez. Así, al conocer historias como esta, el alumnado desarrolla habilidades para reconocer lo que sienten, expresarlo de manera adecuada y buscar formas de calmarse o tomar decisiones más reflexivas en el futuro.

2ª Fase

Agrupa a los alumnos en equipos de tres y plantea la siguiente dinámica, que invita a la reflexión profunda, al desarrollo de habilidades sociales y a la toma de decisiones.

- **Analizad juntos la siguiente situación:** *¿Qué consecuencias graves pueden ocurrir si decides entrar en una obra saltando la valla solo porque "te apetece"?* Reflexionad sobre los riesgos físicos, legales y las posibles repercusiones para vuestra seguridad y la de otros.
  ¿Qué argumentos podrías dar a un amigo que te proponga hacer algo peligroso o irresponsable?
- **Identificad ejemplos reales:** Pensad en momentos en los que habéis actuado sin pensar en las consecuencias (en casa, en el colegio, en la calle...) y analizad juntos qué alternativas más prudentes podríais haber elegido.
- **Definid y ejemplificad la prudencia:** Discutid en equipo qué significa realmente "ser prudente". Buscad y escribid ejemplos claros de comportamientos prudentes en la vida diaria, tanto en situaciones cotidianas como en decisiones importantes.

- **Debatid sobre el verdadero valor:** Reflexionad y argumentad: *¿Son más valientes quienes se atreven a todo sin medir las consecuencias, o quienes saben contenerse y decir "no" ante situaciones de riesgo?*

3ª Fase : *Estatuas en acción: El reto del autocontrol*

El propósito principal de esta dinámica es desarrollar en los alumnos la capacidad de regulación física y emocional, así como la atención y la concentración (funciones ejecutivas). Al tener que detenerse de golpe y mantener la inmovilidad, los niños entrenan su capacidad de regular sus impulsos y emociones, habilidades fundamentales para la convivencia y el aprendizaje en grupo.

Lo ideal es que el juego se desarrolle en un espacio libre de sillas, mesas u otros objetos.

El docente elige un niño, situándole cara a la pared. Contará hasta 10 en voz alta. Los demás niños, durante ese tiempo, tendrán que moverse por la sala. Una vez terminada la cuenta, el primer niño dirá: *"¡estatuas!"*. Los demás deberán quedarse inmóviles donde estén. El niño que contó paseará por entre el grupo, observando detenidamente a sus compañeros. Cuando detecte que uno de ellos se mueve, aunque sea de forma casi imperceptible, dirá *"¡capturado!"*, y ocupará su lugar, empezándose de nuevo el proceso (el profesor será el juez que dará el visto bueno a la captura).

Variante: cuando un alumno sea capturado, en lugar de sustituir a su compañero captor, se unirá a él. El juego vuelve a empezar con dos captores (luego serán tres, cuatro...) hasta que todos los alumnos hayan pasado de un bando a otro.

TEXTO DEL CUENTO

Al principio de la Historia, la Tierra estaba habitada por un solo hombre. Así que le llamaremos así: Hombre. Su ocupación más importante era sobrevivir: buscar alimentos, un techo para dormir, y muy poco más.

En el Cielo, una joven diosa, Vida, observaba curiosa a Hombre. Le gustaba su forma de ser, sencilla y tranquila. Con el tiempo, acabó enamorándose de él, y quiso formar pareja.

La joven acudió a su padre, el Gran Dios, y le confesó su amor, pidiéndole que le concediera su único deseo, compartir con Hombre el mundo terrenal. Gran Dios dudaba:

-No sé, no sé. Él no es como nosotros; no tiene poderes. Y vuestros hijos serían semidioses. No lo tengo claro, Vida.

Pero Vida no se rindió, y día y noche suplicaba ante su padre. Finalmente, conmovido por el amor de su hija, le concedió su deseo.

-De acuerdo. Tráeme a ese ser del que te has enamorado. Yo le haré una pregunta, y si la responde acertadamente, demostrará que es digno de compartir su existencia con una diosa.

Vida, encantada, se apareció ante Hombre, y gracias a su belleza pronto consiguió su amor. La diosa explicó a Hombre la condición que le había puesto su padre, y le dijo después:

-No te preocupes. Cuando Gran Dios te haga la pregunta, yo te susurraré al oído la respuesta. Tú solo tienes que repetirla palabra por palabra ante mi padre.

Cuando se encontraron Hombre y Gran Dios, se miraron a los ojos. Muy serio, Gran Dios le preguntó:

-Dime, Hombre ¿cuál es el ser que muere cada noche y renace al día siguiente aún más bello que el día anterior?

La diosa Vida le susurró al oído, y Hombre respondió:

-Solo puede tratarse de un dios, Señor de los Cielos. Y no puede ser otro que tu hijo, el Sol, sin el cual no podría yo existir.

Gran Dios concedió la mano de su hija a Hombre, y como regalo de boda les ofreció animales y plantas que hicieran más cómoda su existencia. Pero hizo a la pareja una advertencia:

-Solo pondré una condición; no volváis nunca por aquí. Otro de mis hijos, Muerte, vuelve de vez en cuando a los Cielos, y ya sabes, hija mía, cuál es la terrible ocupación de tu hermano: mata todo lo que no sean dioses, ya sean animales, plantas, o incluso a tu amado, Hombre.

Vida y Hombre marcharon hacia la Tierra muy felices. Sin embargo, a medio camino, Hombre se paró. Pensativo, le dijo a Vida:

-Se me ha olvidado pedir a tu padre granos de trigo para las aves. Sin ellos, todas morirán.

Aunque su esposa le intentó convencer de que no debían correr riesgos, no fuera que se encontraran con su hermano, Muerte, Hombre no supo dominar sus impulsos. Además, lo que en el fondo sentía era curiosidad hacia el Cielo, y pensaba que, si podía explorarlo, acabaría convirtiéndose él mismo en un dios.

Así que Hombre hizo lo único que no debía hacer: volvió al Cielo. Cuando se aproximaba, oyó unas risotadas cerca de él. Sin duda, se trataba de Muerte. Y era cierto; la terrible Muerte le miró a los ojos, y Hombre huyó aterrado.

Cuando llegó a la Tierra, encontró a su esposa llorando, en medio de un montón de animales muertos y plantas secas. Vida solo pudo salvar unos pocos. Apenada, le dijo a su marido:

- ¡Qué débil de ánimo has sido, querido Hombre! Mi hermano Muerte ha visitado la Tierra y ha matado a casi todos los seres vivos. Además, me ha anunciado que de vez en cuando aparecerá por sorpresa, dispuesto a matar y destruir. Lo único que he conseguido es su promesa de no atacarte a ti. Muerte ha aceptado respetarte la vida y la de nuestros hijos durante un tiempo.

De esta manera, animales, plantas y seres humanos están sometidos al imperio de la Vida, pero también al de la Muerte, que nunca anuncia su llegada, pero que tarde o temprano acaba por llegar.

[Adaptación de una leyenda africana]