TÍTULO

APRENDO A CALMARME

AUDIOVISUAL

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR

Identificación, expresión y regulación emocional.

ÁREA CURRICULAR

Lengua Castellana y Literatura; Educación Física.

CONTEXTO ESCOLAR

Convivencia escolar.

EDAD RECOMENDADA

De 6 a 8 años.

SINOPSIS

El video "Secreto de La ira | Gran Forma de Controlar" explica de manera sencilla qué es la ira, cómo afecta nuestro cerebro y cuerpo, y por qué puede ser dañina si es constante. También ofrece consejos prácticos para manejarla, como la meditación y el ejercicio, promoviendo el autocontrol emocional de forma divertida y educativa. En la canción infantil "Me tranquilizo" se resumen algunos de los elementos más importantes a tener en cuenta y llevar a la práctica para que nos podamos tranquilizar cuando algo nos enfada.

REFERENTE TEÓRICO: El autocontrol es una capacidad que se va desarrollando poco a poco conforme se va avanzando en madurez. Pasamos, cuando somos bebés, de tener cero autocontrol, a ir paulatinamente siendo más capaces de parar y pensar antes de actuar. Esta evolución tiene que ver, por supuesto, con el desarrollo neurológico, pero también contribuye a ello el aprendizaje que desde edades tempranas se puede ir adquiriendo (con ayuda de personas adultas y a través del aprendizaje vicario).

RAZÓN DE SER: Esta actividad invita a explorar de forma divertida y participativa una emoción tan común como la ira. A través de la visualización de un vídeo, el diálogo grupal y una dinámica musical llena de movimiento y gestos, los alumnos aprenden a identificar qué les enfada, cómo reacciona su cuerpo y qué estrategias pueden utilizar para calmarse. La coreografía y la repetición de la canción "Me tranquilizo" convierten el aprendizaje en una experiencia memorable, ayudando a los niños a interiorizar técnicas de autorregulación emocional de manera natural y lúdica.

DESARROLLO

1ª Fase: *Descubriendo la Ira: Aprendemos con el Dr. Binóculos*

Para comenzar vamos a preparar a los alumnos para la visualización del vídeo sobre la ira. Es importante que comprendan que las emociones, como el enfado o la ira, son respuestas normales que todos experimentamos y que nos ayudan a entender lo que sentimos y cómo actuar en diferentes situaciones. Antes de ver el vídeo del Dr. Binóculos, el docente puede explicar brevemente que aprenderán, de una manera divertida, qué es la ira, por qué aparece, cómo se manifiesta en nuestro cuerpo y qué podemos hacer para manejarla.

Se sugiere decirles que, mientras ven el vídeo, presten especial atención a tres preguntas clave. Después, se invitará a los alumnos a compartir en grupo sus respuestas a las tres preguntas planteadas:

- *¿Por qué nos enojamos?* Nos enojamos cuando algo no sale como queremos, por ejemplo, si alguien no quiere jugar conmigo o si pierdo en un juego. A veces también me enojo si tengo hambre o estoy cansado.
- *¿Qué pasa en nuestro cuerpo cuando sentimos ira?* Cuando estoy enojado siento que mi corazón late más rápido, mis manos se ponen apretadas y a veces quiero gritar o llorar. Siento como si tuviera mucha energía y no sé qué hacer con ella.
- *¿Qué consejos da el Dr. Binóculos para controlar la ira?* El Dr. Binóculos dice que podemos respirar profundo, contar hasta diez, hablar con un adulto o hacer ejercicio para sentirnos mejor y que la ira se vaya

más rápido. También dice que está bien pedir ayuda si no podemos calmarnos solos.

Tras haber preparado a los alumnos para la visualización del vídeo sobre la ira y haberles explicado la importancia de reconocer y entender esta emoción, llega el momento de poner en práctica lo aprendido de manera activa y lúdica. Después de compartir en grupo sus respuestas sobre por qué nos enojamos, cómo se siente nuestro cuerpo y qué consejos da el Dr. Binóculos para controlar la ira, pasamos a la segunda fase de la actividad: la canción "Me tranquilizo".

Esta dinámica musical permitirá a los niños experimentar y practicar, a través del movimiento y el canto, una de las estrategias más efectivas para manejar la ira: contar despacio y respirar, tal como lo han visto en el vídeo y comentado en la puesta en común. Así, se refuerza el aprendizaje emocional mediante el juego y la participación activa, facilitando que los niños interioricen estas técnicas y puedan aplicarlas en su vida diaria.

2ª Fase: *Vamos a cantar*

La actividad comienza escuchando la canción propuesta varias veces, con el objetivo de que se vayan quedando con el ritmo y la letra, sobre todo la parte del estribillo, cuando cuentan de 0-10 y lo hacen muy bajito.

Se recomienda que, ya desde el principio, se haga espacio en el aula, se aparten mesas y sillas, y se coloque el alumnado en un círculo. Mientras se oye la canción irán avanzando en él, como si estuvieran bailando la "conga", pero cuando se escuche el estribillo se pararán, mirarán hacia el centro del círculo, y repetirán cantando "y cuando me enfado, 1, 2, 3…". con el énfasis de bajar el volumen tal y como se hace en la canción. Mientras van diciendo los números, van mostrando dedos de las manos, hasta que se vean los 10. Cuando termina el estribillo, siguen con el movimiento circular con la música de fondo. En esta Fase no se incorporarán más gestos, esto se hará en la siguiente.

3ª Fase: *La cosa se complica*

Lo que se pretende con la coreografía de la canción es que para el alumnado resulte mucho más sencillo retener los contenidos de la letra que no dejan de ser recomendaciones interesantes para el control de los impulsos. Para ello, incorporamos gestos poco a poco a cada reproducción, de forma que se vaya completando la canción hasta el final.

Algunas sugerencias de gestos a incorporar a la canción:

- Respiro más deprisa… (sacan la lengua y se dan palmaditas en el pecho con una mano, como si tuvieran mucho cansancio, mientras siguen avanzando en el círculo).
- Respiro más despacio… (ponen cara de alivio y las palmaditas en el pecho son más suaves, avanzando en el círculo).
- Hablo más deprisa… (hacemos con las dos manos el gesto de bla, bla, bla, oponiendo el pulgar a los otros cuatro dedos y haciéndolo por todos lados, hacia la persona que tenemos cerca, hacia el techo…)
- Hablo más despacio (mismo gesto, pero más lento y ordenado, y solo con una mano en una sola dirección).
- Ando muy deprisa… (el círculo se mueve prácticamente corriendo).
- Ando más despacio…(el movimiento del círculo es más lento incluso que al principio).
- Me duele la cabeza… (se sujetan la cabeza con las dos manos y la mueven de un lado a otro con cara de dolor).
- Se me va pasando… (se quitan las manos de la cara, sonríen y siguen andando).
- Pierdo los papeles… (gesticulan con los brazos como si estuvieran enfadadísimos y enfadadísimas).
- Los voy encontrando… (van andando de forma normal).

- Salen mal las cosas... (hacen el gesto de llorar frotándose los ojos y con cara de enfado).
- Mejora el resultado... (aplauden varias veces mientras sonríen).

Repetir la canción y la coreografía varias veces hasta que les salga más o menos bien.

4ª Fase: *Ahora... ¡a practicar!*

Terminamos la sesión planteando situaciones donde los niños y las niñas pueden aplicar lo aprendido en la canción:

- *¿Qué tenemos que hacer si nos enfadamos con alguien porque no nos deja jugar y nos entran muchas ganas de insultarle o pegarle?*
- *¿Qué tenemos que hacer si nos enfadamos con mamá o con papá en el parque porque no nos dejan quedarnos un rato más y nos entran ganas de gritar?*
- *¿Qué hemos aprendido que hay que hacer si, al enfadarnos, empezamos a tirar cosas?*
- *¿Qué cosas os acordáis que podemos hacer para intentar calmarnos cuando estamos enfadados y enfadadas?*

ACTIVIDADES RELACIONADAS

- ¡Me aburro! (Identificación, expresión y regulación emocional).