

ANEXO II — Guion de la Sesión 6: El enfado (primera parte)

Materiales
Presentación PowerPoint: El enfado — Primera parte (12 diapositivas)
Fichas de situaciones (Anexo 1) y fichas de expresiones faciales y corporales (Anexo 2)
Papeles para escritura anónima

Diapositiva 1 — Título

'Hoy SUM vivió algo nuevo en el recreo. Alguien le quitó la mochila sin pedir permiso y SUM sintió algo muy intenso. No sabía qué era. [?] ¿Vosotros y vosotras sabéis lo que sintió SUM? Hoy vamos a aprender qué es el enfado y por qué ocurre.'

Diapositiva 2 — El volcán interior

'SUM notó que su cuerpo cambiaba: el corazón le latía más rápido, le costaba respirar, los músculos se ponían tensos... era como un volcán a punto de estallar. [?] ¿Os ha pasado algo así a vosotros y vosotras? ¿En qué parte del cuerpo notáis el enfado?'

Diapositiva 3 — A esa emoción se le llama enfado

'Juan le explicó a SUM: eso que sientes se llama enfado. Es una emoción. [?] ¿Sabéis qué es una emoción? Es algo que sentimos dentro y que nos afecta en el cuerpo y en lo que hacemos.'

Diapositiva 4 — Cuándo aparece el enfado

'El enfado aparece cuando ocurren cosas que no nos gustan. SUM se enfadó porque le quitaron su mochila. [?] ¿Qué cosas os hacen enfadar a vosotros y vosotras? Pensad en ejemplos concretos.'

Diapositiva 5 — O cuando alguien nos molesta

'También nos enfadamos cuando alguien hace algo que nos molesta: que nos insulte, que nos excluya, que no nos escuche... [?] ¿Podéis poner ejemplos de situaciones en que alguien os haya molestado?'

Diapositiva 6 — Enfadarse es normal

'Ana le dijo a SUM algo muy importante: enfadarse es completamente normal. Todas las personas nos enfadamos. [?] ¿Levantad la mano quienes no se hayan enfadado nunca... ¿y quienes se hayan enfadado esta mañana? Como veis, es algo que nos pasa a todo el mundo.'

Diapositiva 7 — Muchos motivos

'Los motivos del enfado son muy variados. [Distribuir papeles.] Escribid de forma anónima una situación que os haya enfadado esta semana. [Leer algunas en voz alta sin desvelar quién las escribió.] Fijaos: hay muchas situaciones diferentes, pero la emoción es la misma.'

Diapositiva 8 — ¿Qué te enfada a ti?

'[Invitar al alumnado a compartir voluntariamente.] Escuchamos sin juzgar. No hay respuestas malas. Cada persona se enfada por cosas distintas, y eso está bien.'

Diapositiva 9 — Señales del cuerpo

'SUM hizo una lista de todo lo que notaba en su cuerpo cuando se enfadaba: el corazón late más rápido, la respiración se hace más corta, los músculos se tensan, se empieza a sudar,

puede aparecer un nudo en el estómago. [?] ¿Cuál es la señal que más notáis vosotros y vosotras cuando os empezáis a enfadar? Conocer estas señales es muy importante: son como una alarma que avisa de que el enfado está llegando.'

Diapositiva 10 — Pensamientos negativos

'Además del cuerpo, la cabeza también trabaja cuando nos enfadamos. Y a veces los pensamientos nos hacen enfadar todavía más. SUM empezó a pensar cosas muy negativas después del incidente de la mochila... ¿cuáles creéis que fueron?'

Diapositiva 11 — Los pensamientos de SUM

'Estos son los pensamientos que tuvo SUM: "Esto es injusto", "No voy a dejar que se salga con la suya", "¡Se va a enterar!". [?] ¿Os suenan? ¿Alguna vez habéis pensado algo parecido cuando os habéis enfadado mucho? Fijaos: cuantos más pensamientos negativos tenemos, más se alimenta el enfado.'

Diapositiva 12 — Mensaje de cierre

'El mensaje más importante de hoy: enfadarse es completamente normal. Lo que importa no es no enfadarse, sino aprender a responder bien cuando ocurre. La semana que viene, SUM y vosotros y vosotras aprenderéis herramientas para hacerlo. Cierre 3-2-1: [?] ¿Qué tres cosas nuevas sabéis ahora sobre el enfado? ¿Dos situaciones en que os habéis enfadado esta semana? ¿Una cosa que queréis observar en vosotros y vosotras mismos esta semana cuando os enfadéis?'