

TRABAJANDO LAS EMOCIONES EN EL AULA II

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: ¡Controlamos la ira! I

TEMPORALIZACIÓN: 3 o 4 sesiones (Tercer Trimestre)

BLOQUE TEMÁTICO: Conciencia Emocional

JUSTIFICACIÓN:

La ira se desencadena ante situaciones que son valoradas como injustas o que atentan contra nuestros valores y libertad.

OBJETIVOS:

- Descubrir técnicas de relajación:
 - o Aprender la respiración abdominal.
 - o Conseguir la relajación a través de la espiración y la inspiración.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Aprender a relajarse es una de las estrategias más útiles y necesarias para controlar la impulsividad.

Realizaremos unas sesiones, a la entrada del recreo, para aprender a respirar. Serán sesiones de diez minutos y sobre los mismos asientos de los alumnos.

El procedimiento será el siguiente, realizaremos los siguientes pasos:

- Inspirar profundamente mientras se cuenta mentalmente hasta 4.
- Mantener la respiración mientras contamos mentalmente hasta 4.
- Soltar el aire mientras se cuenta mentalmente hasta 8.
- Repetir el proceso anterior hasta su correcta adquisición.

Una vez adquirida la técnica de la respiración, realizaremos sesiones de al menos media hora para aprender a relajarnos. Estas sesiones se realizarán en el gimnasio o sala amplia.

Les pediremos a los alumnos que una vez tumbados en las esterillas de relajación adoptemos una postura correcta: hombros relajados, manos a los lados, ...

Siguiendo las instrucciones dadas comenzaremos con la respiración ya aprendida. Debemos sentir como se infla el abdomen (con la inspiración) y cómo encogemos el ombligo con la espiración.

Una vez adquirida la respiración pasaremos a realizar actividades de relajación con música de fondo.

RECURSOS:

- Espacio amplio, gimnasio o sala de audiovisuales del centro.
- Esterilla o colchoneta.
- Proyector o equipo de sonido.

ANEXO:

- Iniciación a la respiración abdominal
<https://www.youtube.com/watch?v=ed5aPiBu6Mo>
- Música de relajación
<https://www.youtube.com/watch?v=ecZGsxYG4v4>

CONCLUSIÓN:

Actividad muy interesante que ha permitido a los alumnos mejorar y controlar su respiración; así como calmar la tensión adquirida.

Ha resultado fácil de asimilar y de gran efecto en los alumnos. Consiguiendo pasar de un estado de alboroto, tras el regreso del recreo a una situación placentera de calma.