

TRABAJANDO LAS EMOCIONES EN EL AULA II

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: Aprendemos a expresar la ira: la queja constructiva

TEMPORALIZACIÓN: 1 o 2 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:

- Evitar la respuesta conductual impulsiva
- Aprender a canalizar la agresividad a través de la respuesta verbal.
- Aprender estrategias de comunicación asertiva.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Debemos explicar a los alumnos la importancia de resolver situaciones conflictivas a través de la palabra. Presentaremos un caso en el que la mala interpretación del conflicto provoca una pelea.

En pequeño grupo, debemos escribir y desarrollar una conversación entre los dos protagonistas de la historia para que sean capaces de solucionar sus diferencias y llegar a un acuerdo.

Una vez terminado este pequeño relato, se nombrará un portavoz que lo expondrá a los demás del grupo-clase.

Una vez valoradas las distintas respuestas concluiremos en los pasos necesarios para transmitir nuestra queja:

- Debemos clarificar la queja
- Deberá estar justificada
- Elegir el momento, lugar y persona a la que transmitir mi queja.
- Describir la situación-problema lo más detallada y objetiva posible.
- Explicar al otro lo que sentimos ante esa situación.

- Identificar el beneficio mutuo de solucionar el conflicto de la forma más adecuada.

RECURSOS:

- Papel.
- Lápices.
- Situación conflictiva planteada.

ANEXO:

Relato de una posible situación conflictiva ocurrida en el centro o inventada.

CONCLUSIÓN:

Actividad que ha permitido identificar los pasos necesarios para transmitir una queja.

Valorar en grupo las distintas opciones ante una situación conflictiva, tratando de buscar una respuesta asertiva y que mejore nuestra convivencia.



Debatiendo en grupo la situación planteada.