

## ACTIVIDADES PARA TRABAJAR EL ENFADO

### 1. Canción: Cuando me enfado

**Objetivo:** Escenificar a través del movimiento corporal las sensaciones del cuerpo cuando nos sentimos enfadados y ofrecernos una alternativa sencilla en forma de canción para tranquilizarnos.

**Descripción:** Hacer en primer lugar una audición de la canción y comentar con los niños y niñas si sus cuerpos actúan igual cuando se sienten enfadados. Hablar de cómo se sienten cuando están enfadados ¿Qué significa estar enfadado? , ¿Por qué nos enfadamos? Y ¿ cómo hacen ellos para olvidar el enfado y tranquilizarse?

A continuación pasaremos a cantar la canción por pequeñas estrofas para ir realizando simultáneamente los gestos o movimientos corporales que la acompañan.

Finalmente cantaremos y bailaremos todos juntos la canción y se podrá realizar un dibujo alusivo a la misma, el cual podrá permanecer visible en el aula en un lugar que tengamos establecido para colocar el material trabajado en el Proyecto de las Emociones.

**Tiempo:** Será necesaria la utilización de un módulo horario.

**Enlaces:**

<https://www.youtube.com/watch?v=aixHCo0HIP4>

### 2. Museo del enfado

**Objetivo:** Expresar a través de la pintura libre y desinhibida la emoción del enfado tal y como se vivencia por medio de 3 temas musicales de distinta índole: música clásica, música popular y música folklórica.

**Descripción:** Será necesario acondicionar las mesas para protegerlas de la pintura (si se quiere) y poner en el centro de cada mesa grupal una especie de paleta de colores oscuros y tristes surtidos , los cuales utilizarán según les haga sentir la música que esté sonando en ese momento. Sería interesante ofrecerles un formato amplio de dibujo ya que alguno al entusiasmarse pueda hacer amplios movimientos o “brochazos” de largo recorrido.

Una vez terminados y puestos a secar se les podría pedir que les pusieran un título a su obra relacionado con el enfado, ej: “El color del enfado”, “La música enfadada”, etc.

Las obras se pueden exponer en el salón de actos e invitar a las familias a que se pasen por el colegio a visitar nuestro museo del enfado.

**Tiempo:** Un módulo horario

**Enlaces:**

El rito de la primavera. Consagración (igor Stravinsky)

<https://www.youtube.com/watch?v=YcCgLOWVSL4>

Misunderstood (Dream Theater)

<https://www.youtube.com/watch?v=mdpCnRSeshU>

María de la O (Marifé de Triana)

<https://www.youtube.com/watch?v=fNhLSC7nv-k>

### 3. La caja de los pensamientos positivos

**Objetivo:** Albergar en clase un recurso que sirva para aplacar los ánimos tras momentos de tensión o frustración.

**Descripción:** Será necesaria la utilización de una caja grande de plástico que podrá ser decorado por todos en la clase con dibujos que expresen serenidad y/o tranquilidad. Esta caja permanecerá en un lugar visible de la clase y en él se depositarán pensamientos positivos o piropos y halagos a los que poder recurrir para sacar una sonrisa.

Los niños pueden escribir o dibujar ( posteriormente transcritos por la tutora) frases del tipo: “ Me encanta cuando sonrías”, “ Eres muy guapo/a”, “Eres mi mejor amigo”, etc.

Cada vez que surja una situación desagradable en clase, el niño o niña depositario del enfado acudirá a la caja a coger un pensamiento positivo e interpretará el dibujo o intentará descubrir lo que pone con ayuda de la tutora y se hablará unos breves minutos sobre cómo le ha hecho sentir este pensamiento y si le ha hecho olvidar el enfado.

**Tiempo:** Un módulo horario para la decoración y pequeños momentos de varios minutos cada vez que se origine un enfado en el aula.