

## MATERIAL PARA LA FAMILIA

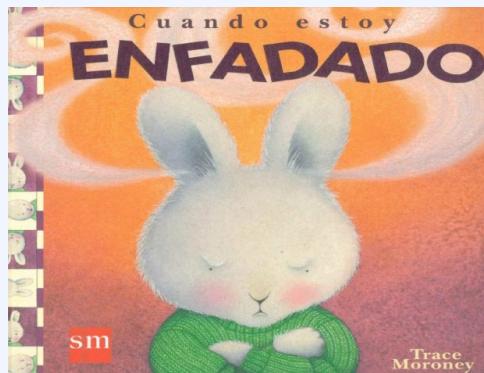
TÍTULO	CUANDO ESTOY ENFADADO
DESARROLLO	

En clase hemos realizado esta actividad que tiene como objetivo trabajar el autoconocimiento emocional. La finalidad es que el alumnado conozca e identifique la rabia y aprenda a tolerar situaciones y evitar que el enfado se desarrolle.

### 1. OBSERVA

Comenzamos con la presentación del vídeo:

<https://youtu.be/DpVHkGb1GYQ?si=J1CflBlgGYvNxxlg>



### 2. REFLEXIONA- SIENTE

Les pedimos que piensen cosas que les enfadan, cuáles son las señales físicas que acompañan al enfado, qué sienten en esa situación y qué pueden hacer para calmarse.

### 3. COMPARTE

En grupos de 4 o 5 personas comparten lo reflexionado en la actividad individual.

### 4. ACTÚA

Exponen en la clase las respuestas de la actividad individual y en pequeño grupo y eligen qué técnicas van a utilizar para calmar el enfado.

### SUGERENCIAS PARA LA FAMILIA

Para favorecer que vuestro hijo/a identifique la rabia y evite que el enfado se desarrolle podéis realizar alguna de las siguientes técnicas:

- Respirar lento y profundo. Cuenta hasta 4 inspirando, cuenta hasta 5 expirando. Diez respiraciones.
- Observar el tarro de la calma mientras respira profundamente.
- Tiempo fuera y distracción. Si no puede salir cuenta hasta 10 o hasta 20.
- Escuchar música. Música relajante del mar o de un bosque.
- Realizar un mandala.
- El globo: Utilizar un globo y llenarlo de aire. La rabia llena el globo. Dejamos que el globo se desinflle para que no explote. Cierra los ojos y respira profundamente, centrándose en la respiración. Cada vez que soltamos el aire nos imaginamos el globo deshinchándose. Cambiamos los pensamientos que están en la cabeza por pensamientos agradables, piensan en algo que les gusta. Hablan y explican esas sensaciones y pensamientos, sin alterarse. Cuando se sienta alterado/a vuelven a respirar con los ojos cerrados.
- La caja del enfado. Cada vez que sienta mucho enfado, escribe cómo se siente, escribe todas aquellas cosas que pasan por su cabeza para que el enfado salga de él/ella. Cuando haya terminado, rompe o arruga el papel, y con él el enfado, si lo prefiere puedo guardar lo que escriba en una caja con tapa.

**COMPROMISOS:** El diseño de las **actividades TEI (DEA. Diseño Emocional para el Aprendizaje)** va desde la **reflexión al compromiso**, por lo tanto, al final de cada actividad hay un compromiso individual y de clase, en ocasiones también de centro educativo sobre valores, emociones y convivencia, es aconsejable comentar, dialogar con vuestro hijo/a sobre los suyos.