

EL ZORRO Y EL NGEN DEL BOSQUE

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Desarrollar herramientas de autorregulación emocional y conductual.
- Percibir e identificar sensaciones corporales.
- Aceptar las emociones, pensamientos y sensaciones corporales.
- Tomar conciencia de la interrelación entre pensamiento, cuerpo y emoción.



DESCRIPCIÓN

Actividad de reflexión y participación en torno a la identificación, reconocimiento, toma de conciencia y autorregulación de emociones, trabajando en torno a la emoción de la rabia.

TIEMPO DE IMPLEMENTACIÓN

45 minutos

MATERIALES

- Cuadernillos para estudiantes.
- Cuento Interactivo.
- Proyector.

INICIO

ACTIVIDAD

EL ZORRO Y EL NGEN DEL BOSQUE

(15 minutos)

- 1 Si cuenta con un proyector, comience mostrando el cuento interactivo “El Zorro y el Ngen del Bosque” disponible en la página web de SENDA www.senda.gob.cl. Éste le ayudará a enriquecer y guiar la sesión. En caso de que no cuente con uno, apóyese en las indicaciones de este manual.
- 2 Recuerde el tema de la sesión anterior, y refuerce la validación de emociones, comprendiendo que este proceso y toma de conciencia en niños, niñas y jóvenes se convierte en un factor protector para la vida.
- 3 Señale el propósito de la sesión mencionando que hoy continuarán trabajando las emociones, pero esta vez conversarán sobre cómo se expresan las emociones en el cuerpo y la forma en que podemos relacionarnos con ellas de manera saludable, sin que eso signifique un daño a sí mismos, hacia los otros o la naturaleza.
- 4 Pídale a las niñas y los niños que abran sus cuadernillos en la página XX. Luego, lea o reproduzca la narración del siguiente relato apoyándose en el cuento interactivo o en el Cuadernillo para estudiantes. Mientras avanza en la lectura, el ícono ▶ le permitirá cambiar a la escena siguiente.

EL ZORRO Y EL NGEN DEL BOSQUE

Una tarde, justo después de llover, el Ngen Mawida, un espíritu protector de árboles y hierbas que es como una brisa tibia que recorre el bosque, vio a un zorro que corría velozmente y con mucha rabia.

El zorro golpeaba fuertemente la tierra con sus patas, tenía una mirada amenazante y gruñía con el hocico tan apretado que casi se lastimaba con sus propios colmillos. De repente, escuchó una voz que lo hizo detenerse. Era el Ngen que le decía:

—¿Qué te pasa, zorro? ¿Te puedo ayudar?



Pero el zorro no tenía ganas de conversar:

—¡Ahh! ¡No me hables! ¡No te quiero escuchar!

El Ngen, que era muy sabio, prefirió esperar a que el zorro estuviera más tranquilo, y le volvió a preguntar:

—¿Qué te pasa, zorro? ▶

—Esta mañana, al salir el sol, quise cazar un conejo que encontré en el camino. Y cuando estaba listo para saltar sobre él, me resbalé, caí en el barro y el conejo se escapó. ▶

Al recordar lo que pasó, el zorro volvió a enojarse, a gritar y a patear el suelo, rompiendo las hierbas y flores que estaban creciendo. Y el Ngen le dijo con mucha calma:

—Zorrito, sé que estás enojado. Pero podrías expresar tu rabia sin lastimar a otros seres, como las pequeñas flores de este bosque.

El zorro, que no se había dado cuenta del daño que estaba haciendo, se detuvo. ▶

—Muy bien —le dijo el espíritu—. Ahora que te detuviste, respira hondo cuatro veces para calmarte. Si te ayuda, también puedes cerrar los ojos.





Y el zorro, que ya respiraba más tranquilo, siguió escuchando al Ngen.

—Cuando vuelvas a sentir una emoción que te incomode, como esta mañana, fíjate en cómo se encuentra tu cuerpo, tus patas, tu cola, trata de relajar tus músculos y de volver a respirar tranquilamente. Piensa en lo que estás sintiendo. ¿Es rabia, tristeza, miedo, acaso alegría? Todas las emociones tienen su propio nombre. Siente tu cuerpo y toma aire nuevamente para hablar de lo que estás sintiendo con alguien en quien confíes. ▶

El zorro, que había escuchado atentamente al Ngen, siguió sus consejos y, al estar más tranquilo, comenzó a caminar por el bosque, sintiendo el olor de los árboles y el sonido de las hojas, mientras unos hermosos rayos de sol pasaban entre las nubes. Ahora sentía una gran calma.

—Gracias, espíritu del bosque, protector de los árboles y de todo lo que vive aquí. Tus consejos ayudaron a que me calmara.

Al decir esto sintió como las ramas de un árbol le hacían cosquillitas en el lomo. Ya no tenía rabia, sino una gran alegría, porque desde ahora en adelante, cuando volviese a sentir esas emociones, ya sabría qué hacer.



- 5 Abra un breve diálogo en torno al conflicto que tuvieron los personajes y cómo llegaron a resolverlo, reforzando los estilos de resolución de conflictos vistos en la sesión anterior. Puede guiarlos con preguntas como:

¿Cuál era el problema que tuvieron ambas parejas de aves?
¿A qué solución llegaron? ¿Qué estilo usaron las aves para resolver su conflicto, un estilo colaborativo o uno confrontacional? ¿Qué los hace pensar que utilizaron ese estilo?

DESARROLLO

ACTIVIDAD

LOS CONSEJOS DE EL NGEN

(20 minutos)

- 1 Introduzca la actividad diciendo:

Todos y todas pensamos diferente, pero para resolver un conflicto de manera colaborativa es importante que participemos y demos nuestra opinión, respetando siempre los otros puntos de vista.

- 2 Despeje la sala y señale que van a realizar una dramatización de un relato y, para ello, van a caminar por todos los espacios libres de la sala, cambiando siempre de dirección.

A continuación, explique que representarán al zorro en dos historias. Y comience a narrar de manera pausada, haciendo

pausas para que las niñas y niños puedan desarrollar todas las acciones que se sugieren:

- 3 Relato 1:

Una mañana, el zorro vio pasar a un conejo que daba saltos por el campo, y pensó que podría ser un desayuno perfecto. Se le acercó lentamente y saltó sobre él, pero el conejo escapó. Al zorro le dio mucha rabia, apretó los puños, apretó sus dientes, gruñó con fuerza y se fue al bosque. Estaba tan enojado, que pisoteó y rompió las flores y hierbas que ahí había.

- 4 Ahora pida a los niños y niñas que se detengan un instante y respiren profundamente. Luego continúe con la segunda historia:

Relato 2:

Una mañana, el zorro vio pasar a un conejo que daba saltos por el campo, y pensó que podría ser un desayuno perfecto. Se le acercó lentamente y saltó sobre él, pero el conejo escapó. Al zorro le dio mucha rabia, apretó los puños, apretó sus dientes, gruñó con fuerza y se fue al bosque. Estando dentro del bosque, se sentó en el suelo y recordó los consejos que, antes, le había dado el Ngen.

Cerró sus ojos y respiró hondo cuatro veces.

Puso atención a cómo se encontraba su cuerpo: sintió sus pies, sus manos, su cara, y relajó todos sus músculos.

Luego pensó en lo que estaba sintiendo. ¿Es rabia, tristeza, miedo, acaso alegría?

Finalmente, se sintió más tranquilo, tomó aire nuevamente y sonrió.

CIERRE

ACTIVIDAD

CUANDO SENTIMOS RABIA...

(10 minutos)

- 1 Invite al curso a sentarse en círculo e inicie un diálogo preguntando:

¿Cómo se sintieron después de la primera historia? ¿Se han sentido así cuando han tenido rabia? ¿Y cómo se sintieron después de la segunda historia? ¿Les ha pasado que han podido calmar su rabia como en la segunda historia? ¿Cuál de los dos finales nos hace sentir mejor?

- 2 Para finalizar, reflexione con las niñas y niños en torno a la siguiente idea:

Cuando sentimos emociones como enojo, rabia e ira, es posible que terminemos dañando a las personas que queremos, a los objetos o lugares que estén a nuestro alrededor, o, incluso, a nosotros mismos. Por eso es importante tomar conciencia de esa emoción, detenernos un momento para pensar en cómo está nuestra mente, cómo está nuestro cuerpo, relajarlo, respirar, y cuando la mente y el cuerpo estén más tranquilos, expresarla de una manera que sea sana para nosotros y para los que nos rodean.

- 3 Reflexione en torno a las Ideas fuerza. Luego, explique las actividades planteadas en el apartado Para la casa.

IDEAS FUERZA

✓ Las emociones nos acompañarán durante toda la vida. Por eso es importante que podamos reconocerlas, identificarlas y darles un nombre.

✓ La rabia es una emoción que, cuando la sentimos, nos puede llevar a hacer y decir cosas sin pensarlas con claridad. Como consecuencia, podríamos dañarnos a nosotros mismos o a otras personas.

PARA LA CASA

Motive a los y las estudiantes para que llenen, durante la semana, la bitácora del Cuadernillo mencionando todos los conflictos en los que se han visto envueltos/as, identificando si se logró alguna solución, con qué estilo de resolución de conflictos se llegó a ella, y cuál fue la solución acordada en cada caso.

