



Colegio san Buenaventura

Tutoría en marcha

Curso 2021-22

18ª TUTORÍA 4º-6º PRIMARIA: FRATERNIPAZ

Semana del 31 de enero al 4 de febrero



PACTO EDUCATIVO
GLOBAL

OBJETIVOS:

- Celebrar el Día Escolar de la Paz y la No-Violencia (30 de enero).
- Aprender que la paz es un valor fundamental e imprescindible para construir la fraternidad.
- Observar e identificar los posibles conflictos interiores para poder pacificarlos.
- Identificar las emociones en otros para el desarrollo de la empatía y de unas relaciones saludables, fomentando la paz y no violencia.

INTRODUCCIÓN:

Este día de la paz queremos enfatizar la importancia que la salud mental tiene para el bienestar de niños, niñas y adolescentes y su relación con su derecho a la salud, al desarrollo y a la protección.

La educación es clave en la prevención en salud mental, ya que facilita a niños, niñas y adolescentes la adquisición de conocimientos, actitudes y competencias que les permiten regular sus emociones, sus cogniciones y sus relaciones. Esto les ayudará a desarrollar una vida más plena y con la capacidad de autorregulación necesaria para evitar conductas violentas, adictivas o que puedan suponer riesgo.

DESARROLLO:

Introducimos el tema leyendo o proyectando el documento “Entrenar temibles trols para que sean felices”. Es una historia en la que se cuenta la situación de un grupo de trols que quieren adaptarse a la vida moderna, pero no lo consiguen porque no son capaces de reconocer sus propias emociones, por lo que se pasan el día peleando. La misión consistirá en entrenar a esta tribu de trols para que dejen de ser temibles y puedan ser felices.

Cada alumno va a trabajar sobre una emoción simple (miedo, tristeza, alegría, asco...) o compleja (la envidia, los celos, el orgullo, la amistad, la frustración...) según el curso y los alumnos.

Para ello dibujarán una silueta de trol, en una hoja generando un mapa de paz mental para su trol, describiéndole con dibujos y símbolos las sensaciones que producirán en su cuerpo diferentes emociones. Como los trols no saben leer (todavía), necesitan que todo esté dibujado. Por ejemplo: si uno ha elegido como emoción “tener nervios”, pueden haber identificado que a algunas personas se le enfrían las manos cuando se ponen nerviosas. Para explicárselo a su trol pueden pintar las manos de la silueta de azul o pegarles unos copos de nieve. Lo mismo ocurriría para otras sensaciones (cosquillas en el estómago, nudo en la garganta, mente en blanco, temblor, cansancio, brillo en los ojos...). Dependiendo de la emoción que trabaje cada grupo, los resultados pueden ser muy distintos y el conjunto dará lugar a un conjunto de mapas de paz mental muy completo y visual.

Una vez plasmadas las sensaciones, la composición puede finalizarse con mensajes a su trol (para cuando aprenda a leer) y decoraciones.

Al finalizar las composiciones, dedicamos un rato para comentar en el aula los mapas de paz mental que hemos generado, cómo les pueden servir a cada trol y qué hemos aprendido. Podemos reflexionar sobre el modo en que conocer nuestras emociones y poder reconocerlas y controlarlas nos ayuda a contribuir a un mundo más justo, pacífico y sostenible.

Tomado de <https://www.unicef.es/educa/trols>



ENTRENAR TEMIBLES TROLS PARA QUE SEAN FELICES

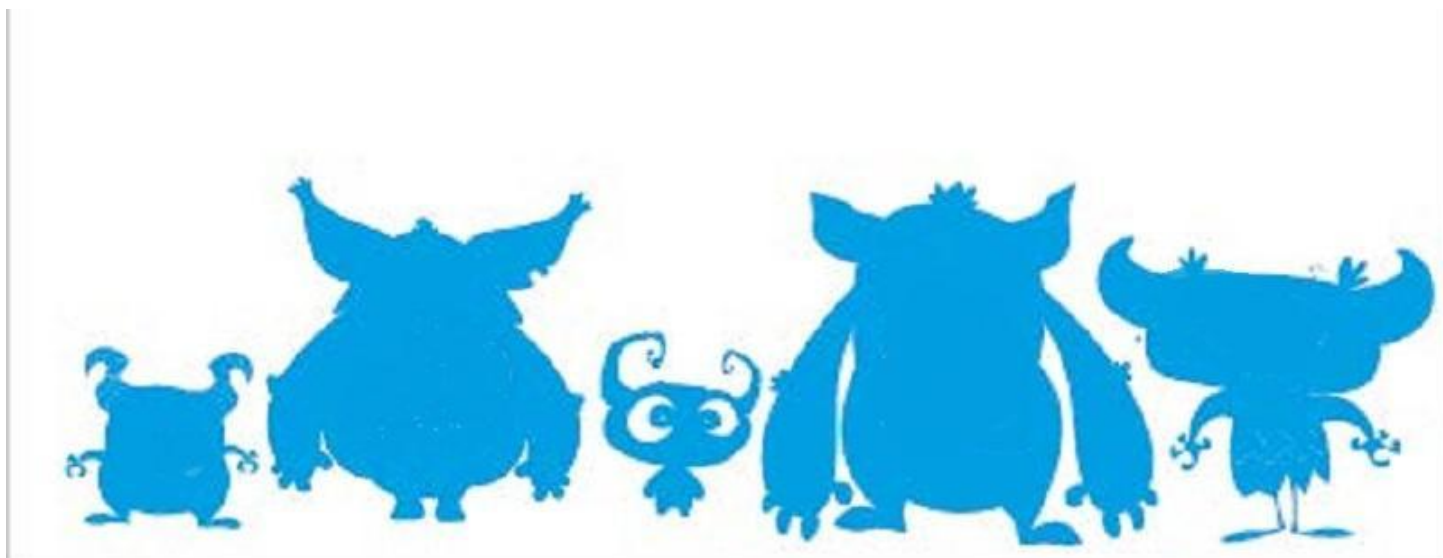
La tribu Ñuc son un grupo de trols que viven en unas cuevas muy incómodas en un lugar remoto e inaccesible. Quieren adaptarse a la vida moderna, pero lo consiguen porque **no son capaces de reconocer sus propias emociones** y pierden el día peleando. Cada vez que intentan relacionarse lo pasan un poco mal porque no entienden lo que sienten, se frustran y terminan gritando el temible **Alarido Ñuc**, que incendia los corazones y hiela la sangre.

Todas las familias trol se han inscrito en un **programa especial de entrenamiento** para poder alcanzar la paz mental. Durante el entrenamiento, aprenderán a reconocer las emociones y cómo se sienten en el cuerpo, para poder identificarlas en sí mismos y en los demás.

Vuestra misión será **crear un mapa sobre la silueta trol** para explicarles con imágenes cómo funcionan las emociones. La tribu Ñuc no sabe leer (todavía) pero son muy inteligentes y tienen mucha sensibilidad artística. Cuanto más decorado esté vuestro mapa de paz mental, mejor lo entenderán.

Elegid en grupo una emoción o sentimiento y utilizad la imaginación para representar **cómo se siente esa emoción en diferentes partes del cuerpo**. Podéis utilizar emojis, iconos, recortes de revistas, fotos o lo que se os ocurra. También podéis completar el mapa de paz mental con mensajes para cuando el grupo de trols aprenda a leer.

¡Muchas gracias de parte de la comunidad trol!



¿Cómo siente cada trol esta emoción en diferentes lugares?

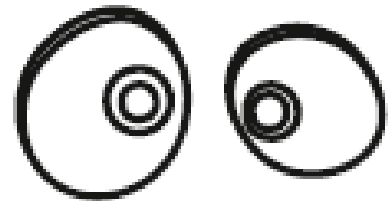
Utilizad estos ejemplos recortándolos y pegándolos sobre la silueta o proponed otros nuevos:



La mente/cerebro



El corazón



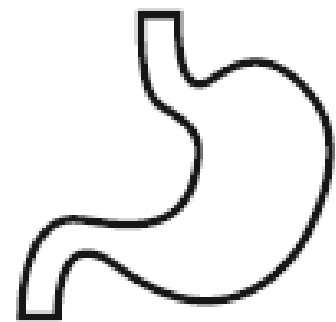
Los ojos/la vista



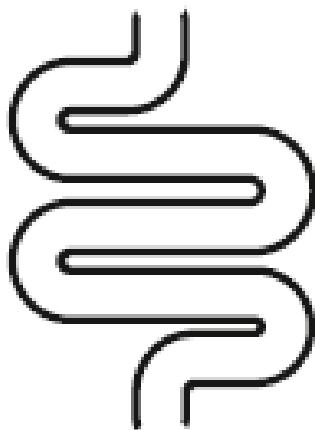
La boca



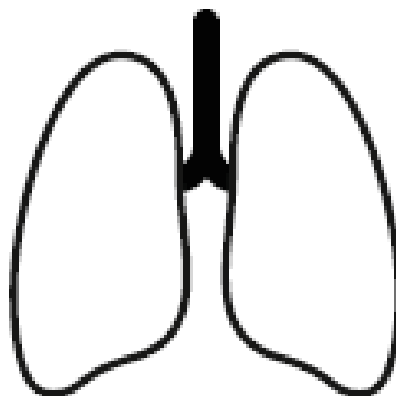
Los huesos
y músculos



El estómago



Las tripas



La respiración



La nariz

Mapa de: (escribe aquí la emoción o sentimiento)

