



**TÍTULO**  
**¡ME ABURRO!**

**AUDIOVISUAL**  
<http://hyperurl.co/fnh88t>



**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**  
Autocontrol, Identificación y expresión emocional

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura.

**CONTEXTO ESCOLAR**  
Plan lector

**EDAD RECOMENDADA**  
De 6 a 8 años

**SINOPSIS**  
El perrito Dougall está muy aburrido y se está poniendo cada vez más nervioso. Pero lejos de tranquilizarse, como forma de paliar su aburrimiento, empieza a molestar a los demás.

**REFERENTE TEÓRICO:** Una de las formas en las que se manifiesta el autocontrol es con el uso que se hace del lenguaje. No es infrecuente lanzar mensajes inapropiados cuando se está nervioso o bajo el influjo de cualquier emoción negativa. En relación a esto, el verdadero mérito no está en controlarnos cuando nos sentimos bien, sino en hacerlo cuando nos sentimos mal.

**RAZÓN DE SER:** A través de la actividad planteada, el alumnado analizará el órgano de la lengua y sus funciones, además del uso que las personas hacen de él.

### **DESARROLLO**

#### **1ª Fase: ¡Adivina, adivinanza!**

Se empieza la sesión planteándoles algunas adivinanzas sobre el cuerpo humano. Ha de terminarse con la que se refiere a la lengua, de cara a poder unir coherentemente la primera Fase con las sucesivas en la actividad. Aquí proponemos algunas:

Cinco hermanos muy unidos  
Que no se pueden mirar  
Cuando riñen aunque quieras  
No los puedes separar. (Los dedos)

Cuando sonríes asoman  
Blancos como el azahar

Unas cositas que cortan  
Y que pueden masticar. (Los dientes)

Dos hermanos sonrosados  
Juntos en silencio están,  
Pero siempre necesitan  
Separarse para hablar. (Los labios)

¿Quién seré yo  
que encerrada soy  
donde quiera que voy,  
me encuentro siempre mojada  
y al cielo pegada estoy? (La lengua)

A partir de la última adivinanza, el profesorado explica qué es la lengua y qué funciones cumple en nuestro aparato buco-fonatorio.

*“Aunque sea muy pequeña en comparación con un brazo o las piernas, cumple funciones muy importantes. No es un órgano vital para nuestra supervivencia, pero es muy importante para aprender a relacionarnos bien con los demás, porque todo lo que se dice, pasa por ella.*

*Sin embargo, a pesar de lo poderosa que es la lengua (porque tiene poder para decir las mejores cosas, pero también las peores) alguien más manda sobre ella... ¿Sabéis quién es? (Dejar que propongan alternativas.)*

*¡Sí, el cerebro! ¿Dónde está nuestro cerebro? ¿Y qué forma tiene? ¿Sabéis para qué cosas sirve? (Dejar un tiempo a la participación y completar los contenidos que aporten indicándolos en la pizarra). El cerebro también decide, si le dejamos, es decir, si nos paramos a pensar antes de hablar, qué cosas es bueno decir y cuáles no. Cuando decimos las cosas sin pensar somos impulsivos y cuando nos paramos antes y lo pensamos bien, somos prudentes. ¿Qué pensáis que es mejor? ¿Ser impulsivos o prudentes? ¿Por qué?”*

### 2ª Fase: Dinámica "Dougall se aburre".

*"Vamos a ver a un perrito llamado Dougall que es bastante imprudente. Eso significa que dice las cosas sin pensar. Hoy está muy aburrido y no hace más que quejarse. Y no sólo se queja, sino que además se porta mal con sus amigos y les dice cosas feas. Fijaos bien en lo que dice y pensad cómo os sentiríais si os dijeran esas mismas cosas".*

Se proyecta el vídeo, y se lanzan las siguientes preguntas:

- *¿Podéis pensar en alguna vez en la que alguien os ha dicho cosas que no os han gustado? (No me refiero a las situaciones en las que papá y mamá os regañan, que tampoco nos gustan, pero en las que tienen razón, me refiero a momentos en los que las personas que nos rodean nos dicen cosas feas sin motivo) ¿Podéis recordar alguna y contarla?*
- *¿Recordáis también algún momento en el que vosotros no hayáis hablado bien a otras personas? Muchas veces pagamos con los demás nuestro mal humor por las cosas que no nos salen bien y eso no es justo.*

*Vamos a practicar formas de responder cuando nos sentimos...*

- *Tristes (que no sea pagando nuestra tristeza con los demás como, p.e. cuando no les hablamos o sólo queremos que nos dejen en paz). (Ir a una habitación para estar solo, llorar (de manera controlada), hablar con amigos, contarle nuestra pena a papá y/o mamá...)*
- *Enfadados porque las cosas no nos salen como queremos (descansar unos minutos y volver al rato para intentarlo de nuevo, pedir ayuda a alguien que sepa hacerlo...)*
- *Avergonzados porque nos han pillado en una mentira (a veces cuando nos sentimos "descubiertos/as" actuamos a la defensiva y agresivamente) (reconocer que nos hemos equivocado y pedir*

*disculpas, irnos de la situación para tranquilizarnos y retomar la conversación más tarde...)*

- *Preocupados, cuando no dejamos de hablar del mismo tema una y otra vez convirtiéndonos en unos pesados o pesadas. (intentar quitarme de la cabeza lo que nos hace preocuparnos, pensar en otra cosa, hacer algo que me entretenga...)*

### 3ª Fase: Juego "La lengua puede dañar, la lengua puede cuidar".

*"Vamos a jugar a un juego con el que aprenderemos a usar nuestra lengua para cosas buenas. Nos vamos a sentar en un corro y pediré que alguien sea voluntario cada vez. Quien haya adoptado ese papel se acercará a alguien del resto y usará, por un momento, su lengua para dañar diciendo, como Dougall: "Estoy aburrido o aburrida y tú tienes la culpa", a lo que el niño o niña en cuestión ha de responder con un comentario que no sea negativo, y de esa manera, transformar la situación y usar su lengua para cuidar.*

*Por ejemplo:*

*-Estoy aburrido y tú tienes la culpa*

*-Bueno, ¿vamos a jugar un rato?*

*-Bueno, no te preocupes. ¿Sabes? Me gusta la camiseta que llevas hoy*

Es importante resaltar que las respuestas no tienen por qué estar relacionadas con la temática en cuestión. Se trata simplemente de que la respuesta que surja a la manifestación de aburrimiento no tenga contenido negativo.

Como forma de simbolizar que este tipo de comunicación es conciliadora, si efectivamente la respuesta que se ha dado no tiene contenido negativo, se animará a la pareja a darse la mano en señal de amistad.

Así se procederá con todo el alumnado realizándose el cambio de roles cuando sea oportuno.