



TÍTULO
TEN PACIENCIA

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/srshcs>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Autocontrol, Identificación y expresión emocional, Habilidades de interacción

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura. Educación Artística. Educación Física.

CONTEXTO ESCOLAR
Identidad personal

EDAD RECOMENDADA
De 6 a 8 años

SINOPSIS
Maya acaba de nacer y ya se nota que va a ser una abejita muy movida. Todo le parece interesante, quiere aprenderlo todo ya y parece, por su velocidad, que se va a quedar sin tiempo en cualquier momento, así que las abejas adultas intentan hacerle comprender que debe tener paciencia, porque todo llega en su justo momento.

REFERENTE TEÓRICO: La paciencia es una asignatura pendiente para casi todo el mundo, independientemente de la edad. De hecho, a todos nos gustaría que las cosas pasaran normalmente de forma más rápida de lo que suceden. Nos cuesta esperar, creemos que ya estamos a punto para cosas para las que realmente aún no lo estamos y, a menudo, tienen que frenarnos desde fuera. Trabajar la paciencia, entonces, se convierte en el mejor de los antidotos contra las complicaciones que a menudo suponen la impulsividad y la falta de autocontrol.

RAZÓN DE SER: La actividad propuesta no puede realizarse sin el uso de la paciencia. Las diferentes Fases permitirán, no sólo reflexionar sobre lo que significa este término, sino ponerla en práctica repetidamente para conseguir mayores niveles de tolerancia a la frustración que les supone esperar, particularmente a estas edades en que todavía su autocontrol, desde el punto de vista biológico, no está tan desarrollado como lo estará en años sucesivos.

DESARROLLO

1ª Fase: La velocidad de Maya

La actividad comienza visionando la secuencia seleccionada y pidiendo al alumnado que se fije en si Maya es paciente o impaciente (si fuera necesario, explicar el concepto con ejemplos, aunque la mayoría probablemente lo entenderá).

Cuando se hayan posicionado respecto a esta primera cuestión, se les propone ver la secuencia de nuevo, ya que van a confeccionar una lista con las actuaciones que denotan un comportamiento. Las más relevantes y que deben aparecer en la lista:

- No para quieta ni un momento
- No para de hablar, ni cuando está sola
- No le da tiempo a pensar por hablar y preguntar tanto
- Todo lo pregunta, todo quiere saberlo antes de que se lo expliquen
- Quiere que se haga lo que ella quiere cuando ella quiere
- Quiere ser ella la que mande sobre las abejas adultas
- Desobedece
- Le tienen que repetir las cosas varias veces...

¿Qué pasa cuando actuamos de manera impacientes? ¿Es fácil relacionarse con gente impaciente o es más bien agotador?

2ª Fase: ¿Somos impacientes?

En esta segunda Fase vamos a dar al alumnado tres tarjetas que pintarán con los colores de un semáforo: una roja, una amarilla y una verde (cada participante tendrá un juego de tres tarjetas).

Mientras colorean las tarjetas, deben ir pensando si cumplen o no las cosas que han aparecido en la lista. Se puede volver a hacer un recorrido rápido verbalmente por los elementos de la misma mientras pintan y que en cada uno ellos levanten la tarjeta que más les refleja cuando ya las tengan: verde si ese elemento no les sucede, amarillo si les pasa a medias y rojo si les pasa mucho.

Después de este ejercicio se les preguntará individualmente qué tarjeta han levantado más, lo cual les dará una idea aproximada de si son impacientes o no y en qué grado.

3ª Fase: Vamos a trabajar la paciencia

Se ejercitará en esta Fase esta cualidad (ser paciente) a través de una carrera un poco "particular". En ella, la diferencia principal estará en que el "pistoletazo" de salida se produce de forma retardada a lo habitual: lejos del típico "Un, dos, tres, ¡ya!", la persona encargada de dar la salida va a relatar una historia que debe tener una longitud considerable y que contendrá una palabra clave, acordada previamente con la clase. Esa palabra clave marcará la salida. (p.e. "hospital". Cuando se diga esta palabra, se avanzará a la siguiente base)

La carrera consiste en establecer una serie de "bases" en diferentes puntos de la clase, por los que habrá que ir pasando hasta avanzar hacia la meta, a la que llegarán conjuntamente. En cada una de esas bases habrá un cartelito con la siguiente palabra clave, con lo que no se podrá pasar a la siguiente base si quien narra la historia no ha mencionado tal palabra (p.e. ambulancia).

Para añadir un elemento más de paciencia (ya la aplican teniendo que esperar a que se diga la palabra clave), no pueden pasar a la siguiente base hasta que el resto al completo manifieste haber escuchado la palabra. Es decir, si en este momento se está en la primera base y se acaba de oír la palabra clave, nadie puede empezar a moverse hacia la segunda, a menos que quede claro que todos los compañeros la han escuchado. Esto puede comprobarse, por ejemplo, haciendo que nadie se mueva hasta que todo el mundo tenga la mano levantada. Eso hará que haya que tener en cuenta también a quienes tengan tendencia a rezagarse.

Pero además, si alguien se retrasa, está terminantemente prohibido dar señales de que deba levantar

ya la mano o pedírselo de alguna forma. Han de esperar a que la persona se dé cuenta por si misma y cuando lo haga, entonces proseguir.

La clave de la carrera es que, además, por el tipo de norma que la rige, todo el alumnado llegue a la par a la línea de meta. Habrán ejercitado, en definitiva, su paciencia y su trabajo en equipo, además de sus capacidades de atención para captar las señales cada vez mientras se escucha la historia.

Así se realizará sucesivamente hasta la meta final, en que realmente quien gana es la clase al completo.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Hay un tipo de actividades que suelen ejercitar la paciencia pero que pueden requerir de cierto tiempo y esfuerzo. Es verdad que con estas edades aún no se les pueden pedir grandes hazañas en este sentido, pero en la programación semanal de clase sí podría planificarse un "Espacio para la paciencia", en el que pudieran realizarse actividades relajadamente, ya sean pasatiempos, un tiempo en silencio con los ojos cerrados para relajarse, un ejercicio respiratorio con música lenta, un rato de colorear... es decir actividades en las que, durante unos minutos, pueda ralentizarse de alguna forma el ritmo de la clase y trabajen de forma autónoma bajo menos estimulación de lo habitual.