**Institución**: Hospital Pediátrico "Juan Pablo II"

**Docente**: Lorenzon Lisandro
**Duración de la actividad**: 20 minutos

**PROYECTO CUENTOS QUE SIENTEN**

**RESUMEN**

Leer es encontrar la vida a través de los libros, y gracias a ellos, comprenderla y vivirla mejor, es atreverse a sentir todo tipo de emociones que están a la vuelta de la página esperando al lector. Una de las propiedades de los cuentos es lo que podríamos denominar su función terapéutica, consistente en un curioso fenómeno comprobado por nuestra experiencia. Cuando tengamos un problema, una situación difícil que requiera una decisión complicada, algún cuento surgirá en nuestra memoria desde las profundidades del inconsciente y saltará en nuestra conciencia, transmitiéndonos una solución a nuestro dilema, hasta el punto que nos parecerá ser protagonistas de ese relato que ha aparecido de forma casi milagrosa, pues tendremos la sensación de que el cuento se ha hecho para nosotros y que su enseñanza encaja perfectamente con nuestra situación vital. También puede suceder que, al escuchar algún relato, se abran puertas y ventanas a nuestra mente para ver con una nueva mirada y comprender con un nuevo entendimiento las cosas que nos suceden a nosotros, experimentados por otro, lo que nos da la posibilidad de ver el problema o el suceso desde una perspectiva más amplia, a través de las vivencias de los personajes.

**OBJETIVOS DEL APRENDIZAJE EN LA CLASE:**

* Que los alumnos adquieran un mejor conocimiento de las propias emociones
* Que los alumnos puedan identificar las emociones de los demás.
* Que los alumnos puedan desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.
* Que los alumnos puedan desplegar la habilidad para generar emociones positivas

**ACTIVIDADES**

1. **Antes de comenzar la actividad utilizaremos el Método de relajación autógeno de Schultz.**

Comenzaremos indicando al joven que estén muy tranquilos y entonces relajaremos el cuerpo y comenzaremos con las instrucciones. Para ello, se pide a los jóvenes que se centren en zonas del cuerpo (por ejemplo, brazos o piernas) y que sientan que son muy pesados. Por ejemplo, le decimos fíjate cómo pesa tu brazo, siente que es muy pesado o está caliente, es muy caliente.

Se trata de comenzar con la pesadez y lo repetiremos hasta que note que está libre de contracciones musculares.

Entonces, se repite la técnica con el resto de partes del cuerpo: extremidades inferiores, pelvis, tronco, brazos, cuello y cabeza. De manera gradual, vamos preguntándoles donde querrían estar si pudieran, en un viaje o lugar, que les de paz. De esa manera, empezamos con una respiración suave y profunda. Buscando, que los jóvenes puedan relajarse antes de hacer la actividad principal.

**2. Luego les pedimos que lean el siguiente texto;**

**EL VERDADERO VALOR DEL ANILLO**

Un día, un muchacho fue a ver a un maestro: -Vengo maestro, porque me siento tan poca cosa que no tengo fuerzas para hacer nada. Me dicen que no sirvo, que no hago nada bien, que soy torpe y bastante tonto. ¿Cómo puedo mejorar? ¿Qué puedo hacer para que me valoren más? El maestro sin mirarlo, le dijo:

-Cuánto lo siento muchacho, no puedo ayudarte, debo resolver primero mi propio problema. Quizás después...- y haciendo una pausa agregó- si quisieras ayudarme tú a mí, yo podría resolver este problema con más rapidez y después tal vez te pueda ayudar.

-E ... encantado, maestro- titubeó el joven, pero sintió que otra vez era desvalorizado, y sus necesidades postergadas. -Bien, asintió el maestro. Se quitó un anillo que llevaba en el dedo pequeño y dándoselo al muchacho, agregó: - toma el caballo que está allí afuera y cabalga hasta el mercado. Debo vender este anillo porque tengo que pagar una deuda. Es necesario que obtengas por él la mayor suma posible, pero no aceptes menos de una moneda de oro. Ve y regresa con esa moneda lo más rápido que puedas. El joven tomó el anillo y partió. Apenas llegó, empezó a ofrecer el anillo a los mercaderes. Estos lo miraban con algún interés, hasta que el joven decía lo que pretendía por el anillo. Cuando el joven mencionaba la moneda de oro, algunos reían, otros volvían la cara y sólo un viejito fue tan amable como para tomarse la molestia de explicarle que una moneda de oro era muy valiosa para entregarla a cambio de un anillo. En afán de ayudar, alguien le ofreció una moneda de plata y un cacharro de cobre, pero el joven tenía instrucciones de no aceptar menos de una moneda de oro y rechazó la oferta. Después de ofrecer su joya a toda persona que se cruzaba en el mercado - más de cien personas – y abatido por su fracaso, montó su caballo y regresó. ¡Cuánto hubiera deseado el joven tener él mismo esa moneda de oro!. Podría entonces habérsela entregado al maestro para liberarlo de su preocupación y recibir entonces su consejo y ayuda. Entró en la habitación. - Maestro - dijo - lo siento, no se puede conseguir lo que me pediste. Quizás pudiera conseguir dos o tres monedas de plata, pero no creo que yo pueda engañar a nadie respecto del verdadero valor del anillo. - Qué importante lo que dijiste, joven amigo- contestó sonriente el maestro. Debemos saber primero el verdadero valor del anillo. Vuelve a montar y vete al joyero. ¿Quién mejor que él para saberlo? Dile que quisieras vender el anillo y pregúntale cuánto te da por él. Pero no importa lo que ofrezca, no se lo vendas. Vuelve aquí con mi anillo.

El joven volvió a cabalgar. El joyero examinó el anillo a la luz del candil con su lupa, lo pesó y luego le dijo: -Dile al maestro, muchacho, que, si lo quiere vender YA, no puedo darle más que 58 monedas de oro por su anillo. - ¡58 MONEDAS!!!!!!!!!!!!!!!!! Exclamó el joven.!- Si, replicó el joyero- yo sé que con tiempo podríamos obtener por él cerca de 70 monedas, pero no sé ... si la venta es urgente... El joven corrió emocionado a la casa del maestro a contarle lo sucedido. -Siéntate- dijo el maestro después de escucharlo- Tú eres como este anillo: una joya, valiosa y única. Y como tal, sólo puede evaluarte verdaderamente un experto. ¿Qué haces por la vida pretendiendo que cualquiera descubra tu verdadero valor? Y diciendo esto, volvió a ponerse el anillo en el dedo pequeño. Todos somos como esta joya, valiosos y únicos, y andamos por los mercados de la vida pretendiendo que gente inexperta nos valore.

1. ¿Suele suceder mucho que las personas no valoramos lo que tenemos?
2. ¿Te sentiste alguna vez no valorada o ignorada? ¿Por qué sucede eso?
3. ¿Escuchaste la frase alguna vez “si un veterinario analiza un mar, nunca lo entenderá ni lo valorará”? ¿Cómo te sentís cuando nos valoran? ¿Qué sientes, ahora mismo, mientras lees esto? ¿Sientes curiosidad?

**AUTO-EVALUACION**

1. Completar el siguiente cuadro;

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **NUNCA** | **POCAS VECES** | **MUCHAS VECES** | **SIEMPRE** |
| ¿Sos capaz de reconocer las emociones de los personajes? |  |  |  |  |
| ¿Siempre pensamos en lo que sentimos para tomar decisiones?  |  |  |  |  |
| ¿Eres capas de identificar emociones propias? |  |  |  |  |
| ¿Es capas de estar atento a la hora de escuchar un cuento? |  |  |  |  |
| ¿Es capas de reconocer el sentimiento de alivio? |  |  |  |  |

**RETROALIMENTACIÓN**

* Me da mucho gusto escucharte en este momento. ¿Qué te pareció las actividades que se transmitieron en la clase de hoy?
* ¿Tuviste algunas dificultades? ¿Qué te pareció más fácil o más difícil?
* Es muy importante que compartamos nuestros sentimientos y como nos apreciamos, ¿te sentiste cómoda al hablar de eso?

**BIBLIOGRAFÍA**

Fuente/s de información-Búsqueda en la web:

[www.archivo.gov.ar](https://padlet.com/redirect?url=http%3A%2F%2Fwww.archivo.gov.ar%2F)

[muntrefcac@untref.edu.ar](https://padlet.com/redirect?url=http%3A%2F%2Fmailto%3Amuntrefcac%40untref.edu.ar%2F)

Bisquerra, R. **Educación emocional y Bienestar**. Ed. Praxis

Bisquerra, R. **Psicopedagogía de las emociones**. Ed. Síntesis

Burns, G.W. **El empleo de metáforas en psicoterapia**. Ed. Masson

Badillo, M.R. **Cuentos para delfines.** Ed. Narcea