

Actividad. Introducción emocional

En primer lugar, se les pondrá a los y las participantes en una situación imaginaria para que puedan identificar como se sentirían:

- ¿Cómo os sentiríais si pegan a un amigo o amiga vuestra? (Enfado/Ira)
- ¿Y si os compraran un regalo por vuestras notas? (Alegría)
- ¿Qué emoción sentiríais si vuestro mejor amigo o amiga no puede ir a vuestro cumpleaños? (Tristeza)
- ¿Y si veis una peli de fantasmas o de monstruos? (miedo)
- ¿Qué sentiríais si os dijera que tenéis que salir aquí a cantar una canción? (Vergüenza)
- ¿Y si os hacen un regalo que no os imagináis? (Sorpresa)
- ¿Y al entregar un trabajo que os ha costado mucho y la profe os dice que os ha quedado súper bien y os pone la mejor nota de clase? (Orgullo)
- ¿Y si estáis jugando a un juego y os quedáis atascados en alguna pantalla? (Frustración)

Reflexionar al finalizar.



alegría



amor



ira



sorpresa



tristeza



aversión



miedo



vergüenza

Anexo 3. Reflexión final

Al final de la sesión, se puede poner una puesta en común de las actividades, planteando algunas cuestiones como:

- ¿Qué emociones les han resultado más difíciles de expresar?
- ¿Piensas que se te da bien reconocer las emociones en los demás?
- ¿Alguna vez te ha pasado que no hayas sabido interpretar bien lo que está sintiendo otra persona? ¿Piensas que esa situación te ha podido crear problemas por no saber interpretar lo que sentía la otra persona?

Actividad. Ficha de emociones

¿Qué palabras relacionas con la “tristeza”? Subráyalas

sonreír llorar sueño pérdida bailar pena aplaudir lágrimas

soledad cantar gritar disgusto jugar correr saltar

Pregunta a dos personas como expresan su “ira” y escríbelo

¿Cómo es para ti la alegría? ¿Podrías dibujarla?

Escribe tres cosas que te den miedo

1.

2.

3.

Pregúntale a un compañero/a tres cosas que le den miedo

1.

2.

3.

¿Os dan miedo las mismas cosas?

Pregunta a dos personas como sienten la “*vergüenza*” y escríbelo

¿Qué es para ti la emoción de “*sorpres*a”? ¿Podrías dibujarla?

Anexo 5. Emociones musicales

Para esta actividad vamos a usar la música clásica como transmisora de emociones. Para ello iremos poniendo fragmentos de canciones distintas en ritmo y melodía. A continuación, proponemos algunas canciones:

1. Wolfgang Amadeus Mozart - Sonata para piano n.º 11 en la mayor, K. 331/300i (Marcha turca).
2. Antonio Vivaldi - Concierto n.º 1 en mi mayor, Op. 8, RV 269, La primavera. I – Allegro.
3. Ludwig van Beethoven- Sinfonía n.º 5 en do menor, op. 67.
4. Frédéric Chopin - Sonata Para Piano N°2 3er Mov. Marcha Fúnebre.
5. Piotr Ilich Chaikovski- Obertura 1812,1 Op. 49.

Los y las participantes deberán concentrarse en la música que suena. Se les entregará 5 post-its para que anoten la emoción a la que les recuerda cada una de las canciones. A continuación, se les pedirá que describan un recuerdo significativo de su vida y lo plasmen en un folio.

Una vez acabada la música, pondremos en común los relatos. Primero trabajar y explorar los relatos tristes. Finalmente leer los relatos alegres.

Anexo 6. Gafas de realidades distintas

Lo positivo siempre está, todo depende de con que gafas miremos a la realidad. Si lo hacemos con las gafas de la positividad seremos capaces de ver todo lo bueno que sucede a nuestro alrededor. En cambio, si nos ponemos las gafas negativas, nos perderemos las cosas buenas que nos pasan cada día.

Anexo 7. Para cada situación, una emoción

SITUACIONES

Hacer un examen
Escribir una carta emotiva de despedida a un amigo/a
Conseguir que tus compañeros/as participen en adornar la clase para la fiesta de Halloween
De repente te dicen que se ha suspendido el examen que tenías hoy
Se te cae el bocadillo al suelo, lo vuelves a coger y te encuentras un pelo
Hay que remontar un partido de fútbol porque estáis perdiendo durante la primera parte

EMOCIONES

MIEDO	TRISTEZA
ALEGRÍA	SORPRESA
ASCO	IRA

Para el grupo que sentía malestar, repartir la siguiente historia:

El caracol triste

Érase una vez un pequeño caracol que vivía en un huerto. Siempre estaba muy triste porque los demás caracoles tenían hermosas casas y la de él era vieja y aburrida. Cada mañana los caracoles felices se paseaban por el huerto con sus hermosas casitas y él se queda en un rincón muy triste, mirando como los caracoles felices triunfaban enseñando sus hermosas casas.

El caracolito se sentía muy desolado y se escondió tras una lechuga. Allí pensaba en cómo podría conseguir una casita similar a la de sus compañeros. De repente, el caracol triste vio pasar a otro caracol con una velocidad impresionante. Se quedó mirándolo un rato. Es fantástico correr tanto, pensaba el triste caracol. Yo con una casa vieja y tan lento, no impresiono a nadie. El caracol, aún más triste, fue a esconderse tras una fresa. Decidió que nunca más saldría.

Texto de Yanira Ojeda Taverro (17 años, Gran Canaria)

Para el grupo que sentía bienestar, repartir los siguientes chistes:

- Papá, ¿qué se siente tener un hijo tan guapo?

- No sé hijo, pregúntale a tu abuelo...

La maestra:

- Jaimito, si en esta mano tengo 8 naranjas y en esta otra 6 ¿Qué tengo?

- Unas manos enormes, señorita.

- ¿Sabes que mi hermano va en bicicleta desde los cuatro años?

- Mmm, ya debe estar lejos.
- Luisito, ¿qué es la A?, pregunta la profesora - Una vocal, profesora - ¿Y la K? - Una consonante que no se puede repetir
- ¿Cuál es el pez que huele mucho? - El Peztoso!!!
- Mamá, en el colegio me llaman distraído - Juanito, tú vives en la casa de enfrente

Tras un tiempo de lectura y reflexión, les repartiremos a cada uno/a el dibujo encontrado en la siguiente hoja. Se trata de un dibujo aparentemente neutro y les preguntaremos qué puede ser. Deben anotar las respuestas en la hoja.

Posteriormente, dividiremos la pizarra en dos lados positivo/negativo y escribiremos las ideas aportadas.

Explicaremos que las emociones positivas, generan pensamientos positivos de la percepción de la realidad. Probablemente el grupo con emociones positivas, habrá generado más ideas, lo que nos permitirá también explicar que las emociones positivas facilitan la creatividad.

Anota en esta hoja lo que crees que puede ser el siguiente dibujo:



Anexo 9. Etiquetas emocionales

SOBRE 1

NOSTALGIA	TRISTEZA	ALEGRÍA
------------------	-----------------	----------------

SOBRE 2

CULPA	TRISTEZA	MIEDO
--------------	-----------------	--------------

SOBRE 3

CELOS	MIEDO	ENFADO
--------------	--------------	---------------

SOBRE 4

RENCOR	ENFADO	TRISTEZA
---------------	---------------	-----------------

SOBRE 5

ALEGRÍA	ORGULLO	SOBERBIA
----------------	----------------	-----------------

SOBRE 6

ENOJO	ENFADO	IRA
--------------	---------------	------------

SOBRE 7

TRIZTEZA	ABATIMIENTO	DESESPERANZA
-----------------	--------------------	---------------------

Anexo 10. Juego de rol

Asignamos un rol a cada participante y se le pega un post-it en la camiseta con el rol correspondiente. Los participantes no podrán ver su rol. Cada alumno/a se relacionará con el resto según el rol que vean en la camiseta de su compañero/a. Se trata de que cada participante pueda identificar el rol que le ha sido asignado a partir del modo en que el resto se relaciona con él.

Al final, cada uno intentará adivinar qué rol tenía y explicará el motivo por el cual pensó que tenía ese rol.

Una vez realizada la actividad, se pondrá en común como se han sentido y como han adivinado de que rol se trataba.

Ejemplos de roles:

Antipático/a

Orgullosa/a

Enfadado/a

Feliz

Sorprendido/a

Despreocupado/a

Asustado/a

Anexo 11. Relajación

Estamos en el suelo tumbados/as o sentados/as. Cómodos/as. Vamos a enseñar a nuestro cerebro, como, despacito, debe respirar... Para que nuestro cuerpo, poquito a poco se pueda relajar... Muy bien, ahora cerramos los ojos. Y con los ojos así cerrados respiramos despacito... Tomamos aire, respirando despacio... y, a cada respiración que tomas, tu estómago se hincha de aire y se relaja... Nos imaginamos relajados, con el aire entrando por la nariz y recorriendo todo el cuerpo haciendo que este descansa... Entonces imaginamos nuestra frente descansada... y nuestros ojos relajados como durmiendo...

A cada respiración que haces, segundo tras segundo, tu cuerpo se relaja y descansa y entonces tu nariz y tu boca también descansan... Imaginamos cómo nuestro cuerpo, lleno de aire, descansa y se relaja como un globo de los de feria que flota en el aire relajado, tranquilo... Flotamos descansados, cómo los globos que flotan y que tienen formas preciosas... como de unicornio, de caballo alado, de coche de carreras o de cohete... de la forma que más te guste o de la forma que tú desees... descansamos respiración tras respiración... Y segundo tras segundo más y más nos relajamos... Se relaja tu cuello, y tu espalda... se relajan tus hombros, que descansan... Respiración tras respiración imaginas tus brazos descansados y descansan tus manos y los dedos de tus manos... Ahora, tu pecho que se llena de aire tranquilo se relaja y el estómago descansa, se relaja...

Imaginas cómo tus piernas y tus pies y los dedos de tus pies descansan relajados... flotando... como si flotases. Estás a gusto, tranquilo y feliz. Todo tu cuerpo descansa tranquilo... Entonces la cabeza descansa y los miedos se relajan. Se suben a las nubes y estas se marchan... Cuando el aire sale fuera de tu cuerpo, el aire que echas empuja las nubes y estas se alejan... y los miedos con ellas... Y así, imaginando tu cuerpo descansado, relajado, respiras despacio, y enseñas a tu cuerpo a que en cualquier momento, cuando esté preocupado o asustado el aire que tú echas fuera del cuerpo aleja con fuerza las preocupaciones... Las respiraciones hacen que tu cuerpo descansa y se relaje... y las cosas que preocupan y nos ponen nerviosos se alejan y desaparecen... se suben a las nubes que flotan en el cielo y se alejan. Se pierden... Se van... Y el miedo se va y te sientes mejor, bien... respiración tras respiración...,

segundo tras segundo... minuto tras minuto... hora tras hora... día tras día... te sientes mejor... estás más y más tranquilo, más y más relajado...

Gutiérrez, A., & Moreno, P. (2011). *Los niños, el miedo y los cuentos: cómo contar cuentos que curan*. Editorial Desclée de Brouwer.

Anexo 12. Película Madagascar

Fragmentos de la película a analizar

Asertividad:

- Minutos 47:35-48:21 (Madagascar 3)
- Minutos 59:00-1:00:28 (Madagascar 3)

Pasividad:

- Minutos 47:21-47:34 (Madagascar 3)
- Minutos 17:30-17:50 (Madagascar 1)

Agresividad:

- Minutos 25:07-25:36 (Madagascar 3)
- Minutos 26:59-27:24 (Madagascar 1)