

# Educación Emocional

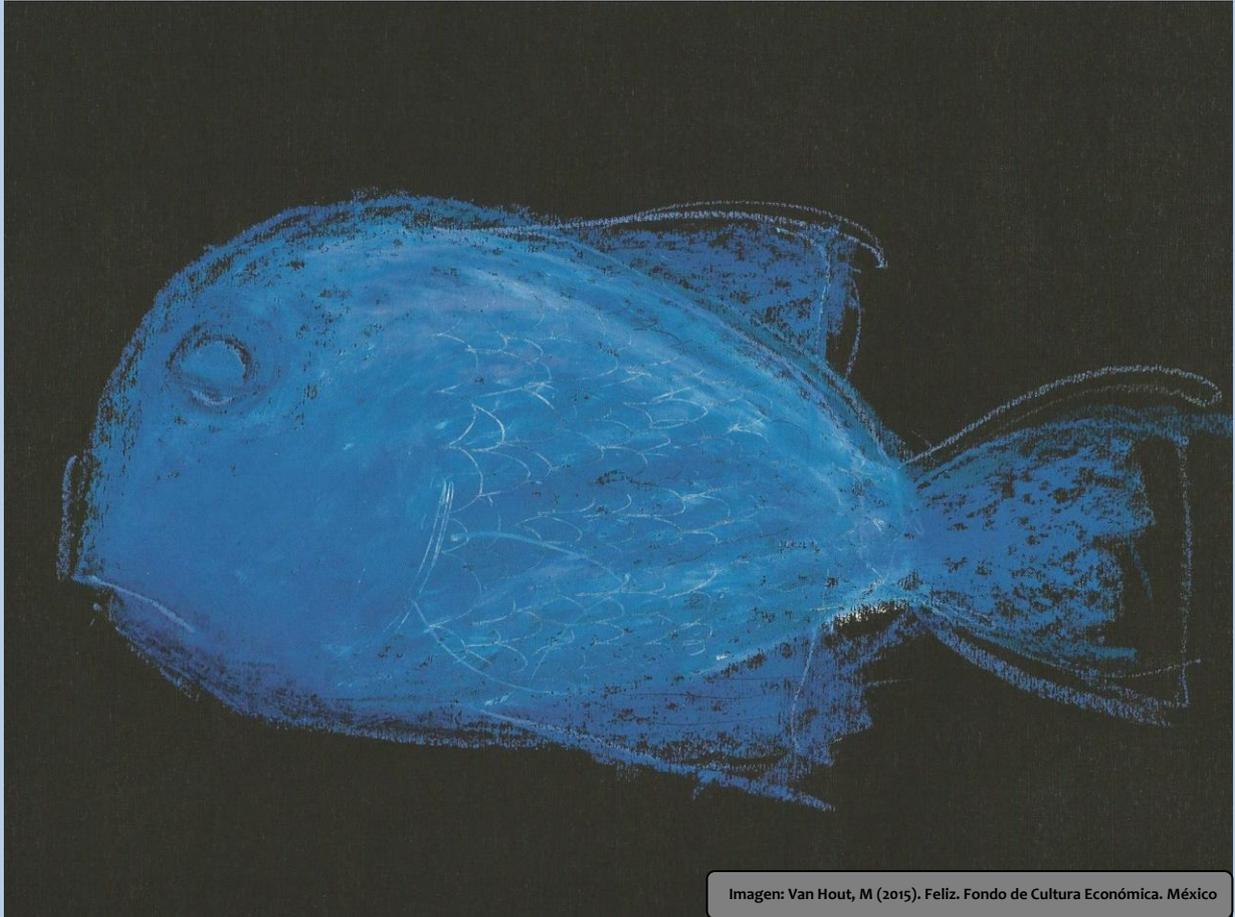
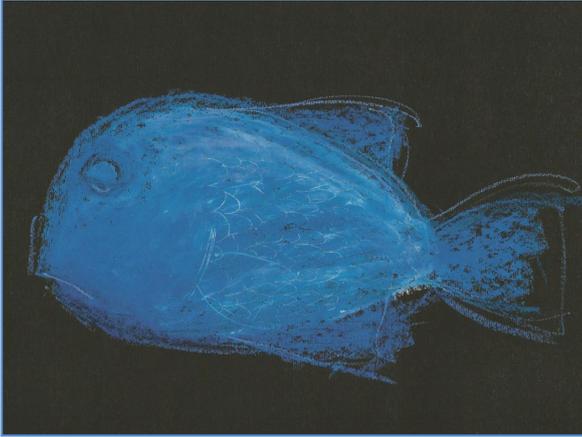


Imagen: Van Hout, M (2015). Feliz. Fondo de Cultura Económica. México

**TRISTEZA**



## LA TRISTEZA

**Emociones:** TRISTEZA, PENA, NOSTALGIA...

**Destinatarios:** Docentes y alumnos de todas las etapas educativas

**Descripción de contenidos:**

Conocer que la tristeza es una emoción natural, necesaria y útil es nuestra vida, nos permitirá asumirla y respetarla, aprendiendo a saber reconocerla, expresarla y gestionarla adecuadamente. Debemos apreciar la información que nos da la tristeza, y aprender alternativas para pasar a un estado más agradable de una manera gradual, calmada y saludable.

### Sobre la emoción... LA TRISTEZA

La tristeza es una emoción necesaria, normalmente desagradable pero importante de experimentar en algunos momentos ineludibles de nuestra vida, especialmente con la despedida de personas a las que apreciamos. Surge en casos de pérdida de algo que se valora como importante: un ser querido, salud, bienes, y en situaciones como separaciones, enfermedades, fracasos, desempleo, soledad, vejez...

A veces la sensación de tristeza nos hace perder el interés por las cosas que antes sí nos interesaban, y hace que nos cueste disfrutar o encontrar placer, haciendo que estemos en un estado de inactividad o desmotivación. Cuando la tristeza se da en grado extremo, y hay un abatimiento prolongado y general, descenso elevado de la autoestima, sentimientos de pesimismo o desesperanza, pueden existir síntomas de depresión. Las depresiones pueden surgir por acontecimientos externos (pérdida de un ser querido o un empleo, por ejemplo) o por agentes internos del organismo de carácter bioquímico. En estos casos de depresión, las personas son diagnosticadas y tratadas por especialistas de psicología y/o psiquiatría; muchas personas consiguen así mejorar sus estrategias de regulación emocional para tener más bienestar.

La tristeza actúa como una búsqueda o llamada de huída: la atención recibida, el apoyo social, la compañía de seres queridos y el sentido de pertenencia a un grupo son formas de afrontamiento para la tristeza.

En relación a la tristeza conviene hacer una mención a la esperanza, que surge cuando alguien lo está pasando mal pero confía en superarlo. Es como un paso positivo hacia delante, que nos hace confiar en que hay un puente entre la tristeza y la alegría.

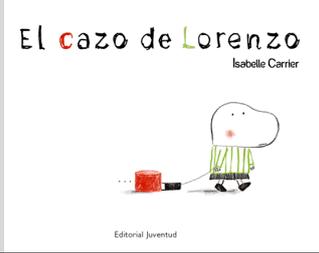
Algunas denominaciones relacionadas son: depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, amargura, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, desaliento, duelo, soledad, nostalgia, desaliento, desgana, morriña, abatimiento, disgusto, preocupación, añoranza, soledad, abandono, desilusión, desolación, decepción, humillación, sufrimiento,...

### Contenidos y situaciones a trabajar:

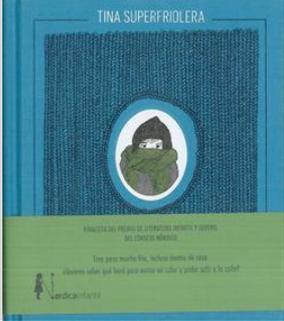
- Identificar y aceptar la tristeza como un proceso emocional necesario e importante para el ser humano.
- Disminuir la intensidad de la tristeza, encontrando recursos para expresarla y gestionarla adecuadamente.
- Averiguar qué nos pone tristes y valorar si realmente la pérdida merece la pena y esa tristeza es necesaria.
- Aprender a expresar correctamente la tristeza, sin avergonzarnos de ella, negarla u ocultarla.
- Ser capaz de pedir ayuda cuando nuestra sensación de tristeza tiene duración excesiva o es de una intensidad que creemos no podemos gestionar o asumir nosotros solos.
- Generar alternativas y opciones para gestionar la tristeza, antes de que esta aparezca y mientras duren sus efectos.
- Conocer los procesos afectivos de tristeza y otras emociones desagradables que pueden experimentar personas adultas y niños cuando no entendemos su diversidad ni disponen de los recursos necesarios para tener un desarrollo saludable. Este ejercicio de empatía y comprensión puede favorecer que entendamos que todos somos diferentes y necesitamos ayuda de diferente tipo en cualquier momento de nuestra vida.

### DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

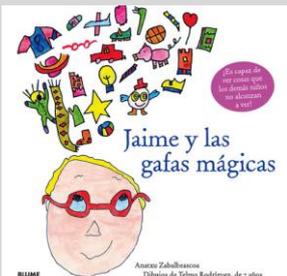
## ACTIVIDAD 1: LECTURA Y DEBATE

Foto portada y ejemplo de contenido	 
TÍTULO	EL CAZO DE LORENZO
AUTOR	ISABELLE CARRIER
EDITORIAL	EDITORIAL JUVENTUD
AÑO y LUGAR	2010, Barcelona
RESUMEN	A modo de metáfora, habla del cazo que un niño arrastra. Explica cómo es diferente a los demás, con sus cualidades y defectos, y cómo los demás a veces no le entienden. El cazo le complica la vida, dificulta su progreso y eso le produce reacciones no siempre positivas. A veces se esconde y no se esfuerza, pero gracias a algunas personas extraordinarias, puede expresar sus miedos y potenciar sus puntos fuertes...recuperando la alegría y asumiendo la realidad de manera positiva y persistente.
EMOCIONES Y POSIBILIDADES DE TRABAJO	Todas las relacionadas con el resumen anterior: miedo, frustración, rechazo, perseverancia ante las dificultades, empatía, alegría, comprensión, etc... Muy aconsejable en la explicación de las dificultades de cualquier tipo y/o discapacidad.
OTROS COMENTARIOS	Existe un vídeo en internet, acompañando de lengua de signos, muy apto para explicar la inclusión de manera más completa. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SmVkdFi8eBs">https://www.youtube.com/watch?v=SmVkdFi8eBs</a>

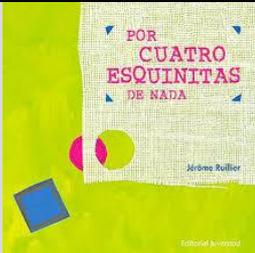
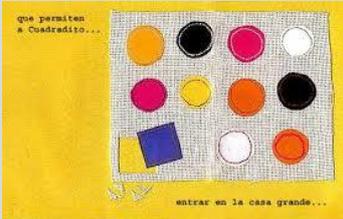
## ACTIVIDAD 2: LECTURA Y DEBATE

Foto portada y ejemplo de contenido	 
TÍTULO	TINA SUPERFRIOLERA
AUTOR	LANI YAMAMOTO
EDITORIAL	NORDICA LIBROS
AÑO y LUGAR	2015, ESLOVENIA
RESUMEN	Tina se encierra en casa para evitar el frío, incluso dentro ha de inventar modos para mantenerse caliente...pero aislada. La llegada de unos nuevos amigos la animará a salir y vivir con calor en pleno invierno.
EMOCIONES Y POSIBILIDADES DE TRABAJO	La soledad frente a la compañía. Como se puede optar por "dejarse" e irse debilitando, o buscar alternativas para superar las posibles adversidades que no podemos controlar. Reflexión sobre lo positivo de disfrutar de la vida y los elementos de la naturaleza, gratuitos y sostenibles, y adaptarnos a las situaciones.
OTROS COMENTARIOS	

<b>ACTIVIDAD 3: LECTURA Y DEBATE</b>	
Foto portada y ejemplo de contenido	 
TÍTULO	FRIDA
AUTOR	SÉBASTIEN PÉREZ Y BENJAMIN LACOMBE
EDITORIAL	EDELVIVES
AÑO y LUGAR	2016, MÉXICO
RESUMEN	Repaso a la vida de una artista convertida en mito y persona compleja, calificada por algunos autores como depresiva, con dolor crónico y personalidad narcisista, que a través de sus autorretratos genera muchas reflexiones relacionadas con su sufrimiento.
EMOCIONES Y POSIBILIDADES DE TRABAJO	Dolor y tristeza asociados a la muerte, enfermedad, amor, maternidad, que puede generar debate y búsqueda de fortalezas y conocer el proceso de resiliencia.
OTROS COMENTARIOS	Etapa de secundaria, bachillerato y adultos. Existe una versión más infantil y sencilla de la editorial Alba, con las autoras Gee Fan Eng y M <sup>a</sup> Isabel Sánchez Vergara.
	

<b>ACTIVIDAD 4: LECTURA Y DEBATE</b>	
Foto portada y ejemplo de contenido	 
TÍTULO	JAIME Y LAS GAFAS MÁGICAS
AUTOR	ANATXU ZABALBEASCOA Y TELMO RODRÍGUEZ
EDITORIAL	BLUME
AÑO y LUGAR	2010, BARCELONA
RESUMEN	Sencilla pero interesante propuesta que incluye las emociones de tristeza asociadas a tener que empezar a llevar gafas, conflictos menores cotidianos en el aula, y metáfora de cómo hay cosas como la mentira que se acaban viendo y afectando a la dinámica de un grupo.
EMOCIONES Y POSIBILIDADES DE TRABAJO	Inclusión de las diferencias, sorpresa y fortalezas frente a la inseguridad en un niño de primaria. Reflexionar sobre la historia con los alumnos y buscar con ellos situaciones parecidas en las que hayan tenido inseguridades y tristeza.
OTROS COMENTARIOS	

<b>ACTIVIDAD 5: LECTURA Y DEBATE</b>	
Foto portada y ejemplo de contenido	 
TÍTULO	COLETAS ESTRELLADAS
AUTOR	MARTA ORDEN JIMÉNEZ Y GEMA LÓPEZ LONGORIA
EDITORIAL	GRAFICAS NASERBE
AÑO y LUGAR	2013, SORIA
RESUMEN	Tres historias donde coletas estrelladas convierte en alegría situaciones de tristeza y dificultad: aspecto físico, pérdida, tristeza, etc.
EMOCIONES Y POSIBILIDADES DE TRABAJO	Similitud con situaciones cotidianas del aula, resaltando las fortalezas frente a las inseguridades y debilidades, y demostrando que en el grupo surgen ideas que pueden solucionar un conflicto y generar bienestar.
OTROS COMENTARIOS	<a href="http://www.coletasestrelladas.com/">http://www.coletasestrelladas.com/</a> Autora soriana, lo que abre la posibilidad a realizar talleres en persona de cuentacuentos, entrevistar a una escritora, etc... Incluye CD interactivo con libro audio, actividades fotocopiables, PDI y juego interactivo.

<b>ACTIVIDAD 6: LECTURA Y DEBATE</b>	
Foto portada y ejemplo de contenido	 
TÍTULO	POR CUATRO ESQUINITAS DE NADA
AUTOR	JÉRÔME RUILIER
EDITORIAL	EDITORIAL JUVENTUD
AÑO y LUGAR	2005, Barcelona
RESUMEN	Cuadrado quiere entrar con sus amigos los redonditos en la casa grande, pero no cabe con el agujero, lo que le genera tristeza. Después de esfuerzos varios para intentar adaptarse a las exigencias del medio, consiguen darse cuenta de que no es él quien debe cambiar, sino que es la puerta de acceso la que debe ser adaptada, y lo conseguirá.
EMOCIONES Y POSIBILIDADES DE TRABAJO	Perfecto ejemplo metafórico para la inclusión física y de otro tipo, cómo no debe de intentar cambiar la persona y sus posibilidades si no es posible, cuando con un cambio de acceso y en el entorno se puede facilitar la inclusión plena. Emociones de frustración, aceptación de los iguales, debate, comprensión de la necesidad de cambios, alegría y superación, etc...
OTROS COMENTARIOS	

<b>ACTIVIDAD 7: LECTURA Y DEBATE</b>	
Foto portada y ejemplo de contenido	 
<b>TÍTULO</b>	LOS COLORES OLVIDADOS Y OTROS RELATOS ILUSTRADOS
<b>AUTOR</b>	SILVIA G. GUIRADO, DAVID GARCÍA, DESIREE ARANCIBIA Y MARTA GARCÍA
<b>EDITORIAL</b>	PROYECTO PLAY ATTITUDE
<b>AÑO y LUGAR</b>	2010, Barcelona
<b>RESUMEN</b>	Compilación de quince cuentos repletos de fantasía e imaginación, que hablan de amistad, buen humor, coraje, ecología, amor y tristeza. Personajes reales y también fantásticos, con los que el lector se puede sentir identificado además de motivado por una lectura original y sorprendente.
<b>EMOCIONES Y POSIBILIDADES DE TRABAJO</b>	Adecuado para secundaria, bachillerato, formación profesional y adultos, con un lenguaje escrito y visual de más nivel y profundidad. La brevedad de cada historia hace que pueda disfrutarse en pequeñas sesiones diferenciadas, provocando una reflexión individual y un posterior debate en grupo sobre la identificación, expresión y gestión emocional y de toma de decisiones en la vida de cada personaje.
<b>OTROS COMENTARIOS</b>	

