

EMOCIONATE

Equipo de trabajo:

M^oPaz Mendez Sanchez

Carmen Casado Fernandez

Coordinación: Carmen Montes Álvarez

Colegio:

Misioneras de La Providencia- Sta. Teresa

Objetivos de partida.

1. Identificar las aportaciones de cada estrategia metodológica al aprendizaje de los alumnos.
2. Manejar y diseñar experiencias desde el uso de estrategias metodológicas activas e innovadoras
3. Recopilar, seleccionar, organizar y utilizar diferentes recursos digitales dentro de la praxis educativa docente.
4. Aprender los aspectos más importantes de las metodologías activas y su aplicación en el aula.
5. Conocer repositorios digitales, tanto de edición como de recopilación y difusión de material educativo.

Objetivos específicos

- Identificar, en nuestros alumnos, las necesidades emocionales que presentan según su etapa.
- Favorecer, en nuestros alumnos, el conocimiento y aceptación de sus propias emociones.
- Orientar a los alumnos en el manejo de dichas emociones.
- Ser capaz de autogestionar sus emociones en situaciones sociales cotidianas.

Contenidos

- Identificación de las distintas emociones
- Conocimiento y aceptación de las emociones
- Manejo de las emociones
- Autogestión emocional en la vida cotidiana

Metodología

- DETECCIÓN: Se elaboran y se pasan cuestionarios a los alumnos para determinar aquellas emociones que necesitan trabajo y reforzar más.
- SESIONES: Tras la detección de las emociones que más necesita trabajar los alumnos se desarrollan las sesiones de tutoría pertinentes en las que se trabajaran.
- PROYECTO INTEGRAL: De manera complementaria al desarrollo de las sesiones se introducen en las materias de los alumnos los conceptos que se están trabajando en dichas sesiones, así en Educación Plástica y Visual pueden hacer carteles sobre las mismas, en Lengua trabajar textos relacionados con ellas, ...etc.

Sesiones:

Hasta la fecha hay desarrolladas un total de 20 sesiones de tutoría en las que se trabajan un total de 4 emociones adaptadas a cada curso, de tal forma que el programa se pueda desarrollar de manera continua cada curso escolar favoreciendo que el alumnado vuelva a trabajar las misma emoción pero adaptada a su propio proceso madurativo y al curso en el que se encuentra. Al igual que hacen con los contenidos de las diferentes materias.

1º de ESO

PROYECTO: **EMOCIONATE** 1ª sesión: **EXPRESA TU EMOCION**

OBJETIVOS:

- Conseguir que los alumnos aprendan a identificar las emociones más importantes.
- Enseñar a los alumnos a expresarlas por medio de la palabra
- Ayudarles a identificarlas por medio de una experiencia personal que les haya ocurrido bien dentro, bien fuera del su centro educativo.

DURACION:

La duración estimada es de una sesión lectiva, aunque puede ampliarse a dos.

CURSO:

La sesión se aplicará al comienzo del proyecto en cada uno de los cursos de Secundaria.

MATERIAL:

El material para llevar a cabo esta sesión es muy simple, Tan sólo se necesitan tener en un papel las emociones más importantes que se quieran trabajar con el grupo en función de la edad o curso en el que estén.

Se escriben las emociones en pequeños papeles cuadriculados , preferiblemente cartulina y si pudiera ser plastificados. **-FICHA 1-**

METODOLOGÍA:

Para la realización de la actividad lo más aconsejables es que coloquen las mesas de los alumnos pegadas a las paredes del aula y con las sillas formen un círculo en el centro de la misma. Tú como docente ocuparás un lugar más en ese círculo hecho con sillas en las que se sentarán los alumnos para llevar a cabo la actividad.

El hecho de sentarse en círculo permite igualar a todos los alumnos y que, cuando hablen o expresen las emociones vividas, puedan hacerlo de cara a sus compañeros de clase.

Las variantes que se pueden llevar a cabo con esta actividad relacionada con la inteligencia emocional son muchas, se pueden llevar a cabo muchas variaciones en función del grupo y de la madurez del mismo:

1. Los alumnos se sientan en sus sillas formando un círculo en el centro de la clase.
2. El docente explica en qué consiste la dinámica. Es importante incidir al respecto que una emoción de por sí no es buena ni mala, es decir, se trata de una reacción personal que pasan y sienten las personas. Aún así, también hay que hacerles ver a los alumnos que en muchas ocasiones una emoción trae implícito un pensamiento o una determinada acción y que dichas acciones deben poder ser gestionadas correctamente porque debemos ser capaces de ponerle un nombre.
3. El docente coloca en el centro del aula sobre algún tipo de superficie las emociones que ha recortado y plastificado previamente. Estas tarjetas con las emociones deben estar boca abajo.
4. Entre los alumnos se decide el orden por el que de forma ordenada irán cogiendo dos emociones de las que están en el centro. Una vez decidido el orden será cuando el primer alumno se levantará y cogerá dos de las tarjetas con emociones que están en el suelo y boca a bajo. Una vez las haya cogido, volverá a su sitio.
5. El alumno que tiene las dos tarjetas con las emociones debe leer en voz alta qué emociones ha cogido del centro. En ese momento es cuando debe explicar al resto de la clase dos situaciones

que le hayan pasado y que guarden relación con las emociones que ha cogido del centro. Concretamente, debe explicar:

- Una emoción que le haya ocurrido en el aula o en el centro escolar.
- Una emoción que le haya ocurrido fuera del centro escolar (casa, calle, campo de fútbol, hospital...)

6. El alumno puede empezar a contar su experiencia de esta manera:
Yo he sentido la emoción de [EMOCIÓN] cuando / un día que...

7. Es importante que durante la realización de esta actividad predomine el silencio y el respeto hacia lo que cuentan los compañeros. Una buena opción para crear un buen clima en el aula sería poner una música relajante mientras transcurre la dinámica.

8. Una vez todos los alumnos han participado contando sus historias relacionadas con las emociones elegidas, llega el momento de una reflexión en grupo. Algunas preguntas dirigidas pueden ser:

- ¿Os ha sido difícil contar la historia de las emociones elegidas?
- ¿Ha habido alguna emoción que se haya repetido que, tratándose de la misma emoción, se ha contado de manera positiva y negativa?
- ¿Cuando un alumno ha dicho en voz alta sus dos emociones, os habéis acordado de una situación vuestra o de algún familiar, amigo o conocido?
- ¿Hay alguna emoción que no hayáis acabado de entender del todo?

VARIANTE

- La primera persona en iniciar la actividad puede ser el docente. De esta manera los alumnos pueden ver el funcionamiento de la actividad. También ayuda a romper el hielo, dado que se trata de una dinámica que en muchas ocasiones genera respuestas emocionales intensas.
- El alumno puede coger una sola emoción en lugar de dos.
- El alumno puede coger dos emociones. Él cuenta su historia sobre la emoción que más le guste y otro alumno del grupo cuenta su historia relacionada con la otra emoción elegida.
- En lugar de contar su emoción se puede optar por que la escriban en un papel. Todos los alumnos cogen una emoción y cuentan su historia relacionada con esa emoción. Cuando todos hayan finalizado, se levantan de sus sillas y colocan el papel escrito con su historia sobre la silla. Todos los alumnos se colocan fuera del círculo de sillas y van avanzando silla a silla. En cada silla se paran, cogen el papel y leen la historia de cada uno de sus compañeros siguiendo el orden de las agujas del reloj, por ejemplo. Una vez los alumnos han leído todas las historias tras rodear todas las sillas, vuelven a sentarse y cada uno cuenta la historia con la emoción que más le ha gustado o sorprendido. Se puede optar por mantener el anonimato o no de la historia relacionada con una emoción.

EVALUACIÓN:

Se trata de una actividad con una enorme cantidad de posibilidades. Pero además de ser una buena oportunidad para trabajar en grupo y fomentar la cohesión y la conciencia de grupo, lo más importante que es tus alumnos aprendan a poner nombre a aquello que les pasa tanto fuera como dentro de su centro escolar. También es muy importante incidir en la sinceridad de las emociones que viven y experimentan en todo momento, porque esa sinceridad les permitirá abordar cualquier emoción con la mejor predisposición.

FICHA 1

MIEDO	ALEGRÍA	ENVIDIA	SOLEDAD	TRISTEZA
RABIA	RESIGNACIÓN	INDIGNACIÓN	SORPRESA	INDIFERENCIA
MELANCOLÍA	TERNURA	CELOS	INCOMODIDAD	FRUSTRACIÓN
INDIFERENCIA	EMPATÍA	PÁNICO	TRAICIÓN	FAVORITISMO
VERGÜENZA	ARREPENTIMIENTO	NERVIOSISMO	HUMILLACIÓN	APATÍA

PROYECTO: EMOCIONATE
2ª sesión: ASERTIVIDAD Vs. AGRESIVIDAD Y SUMISION
Edad: 1º ESO

OBJETIVOS:

Aprender la técnica de las 3R y aplicarla en contextos próximos.

CONTENIDOS

Expresar resentimientos.

DURACION:

La duración estimada es de una sesión lectiva, aunque puede ampliarse a dos.

CURSO:

La sesión se aplicará al comienzo del proyecto en cada uno de los cursos de Secundaria.

MATERIAL:

Folios para que los dividan en cuatro partes.

METODOLOGÍA:

El tutor o la tutora pide a los alumnos y las alumnas que doblen cuatro veces un folio con el fin de formar 4 columnas, y dará las siguientes instrucciones:

	PERSONAS	RESENTIMIENTO	REQUERIMIENTO	RECONOCIMIENTO
CONTENIDO	Indica en la primera columna una lista de los nombres de 10 personas con las que estés en contacto más íntimo diariamente en el colegio.	En la segunda columna escribe 1 ó 2 enunciados que expresen un resentimiento hacia tres de las personas señaladas en la columna anterior.	En la tercera columna trata de escribir lo que deseas que realmente hagan aquellas personas hacia las que sientes un resentimiento. Procura ser claro y preciso, no divagues, intenta ir a lo que quieres pedirles.	La cuarta columna corresponde al reconocimiento. El resentimiento y el requerimiento anterior pueden resultar más significativos para la persona hacia la cual los diriges si intentas ver los aspectos positivos de su actuación y apreciar las razones de su comportamiento.
EJEMPLO	Amigos/ amigas, padres, profesores/ profesoras, etc.	"Estoy resentida con Carlos porque no me ha pasado los apuntes"; "estoy resentido con mi amiga Lucía, porque no me hace caso", etc.	"Estoy resentido con mi amiga Lucía, porque no me hace caso y requiero que me escuche pues he discutido con mis padres".	"Estoy resentido con mi amiga Lucía, porque no me hace caso y requiero que me escuche pues he discutido con mis padres, pero reconozco que tiene mucho que estudiar y no puede atenderme como antes".

EVALUACIÓN:

Se comprobará la capacidad del alumnado de expresar de modo claro y conciso sus sentimientos

PROYECTO: EMOCIONATE

3ª sesión: INCOMPRESIÓN Vs. EMPATÍA

Edad: 1º ESO

OBJETIVOS:

- Permitir al alumnado ser consciente de los roles que interactúan.
- Descubrir cómo la representación de papeles evoca sentimientos.
- Ser consciente del punto de vista del otro.

CONTENIDOS

- Toma de conciencia de cómo las emociones inciden en el comportamiento.
- Aceptación de sus propias emociones, tanto si son social y culturalmente aceptadas como si no.
- Rasgos diferenciadores entre personas.

DURACION:

La duración estimada es de una sesión lectiva, aunque puede ampliarse a dos.

MATERIAL:

Situación para la dramatización y roles.

METODOLOGÍA:

Actividad 1

El profesor o profesora lanza una situación; ejemplo: “mis padres no me dejan ir a una fiesta de cumpleaños porque es muy tarde”, “no me quieren comprar algo que quiero”... durante 6 minutos, en parejas tienen que ponerse en el lugar de una de las personas de la discusión (el/la niño/a – los padres).

A continuación se debate sobre lo que ha ocurrido. ¿Qué pasa cuando queremos algo y no nos lo dan o dejan hacer? ¿Cuándo nos sentimos incomprendidos? ¿Por qué? Recoger el punto de vista de ambas partes.

Llegamos a la conclusión de que debemos ser empáticos y ponernos en el lugar del otro para entender las razones que le llevan a hacer una cosa u otra.

Actividad 2

Para trabajar la empatía se realizará una dramatización que consiste en representar el rol que le corresponda a cada alumno o alumna (atrevido, pasota, revolucionario, antipático...) poniéndoles en una situación.

Los alumnos harán grupos de 5 personas. Se llevará a cabo una presentación de un caso en el que cada uno de ellos tenga una postura marcada que se les indicará en un sobre. La idea es que sean capaces de representar la postura indicada en el sobre. La función del profesor y de uno de los alumnos en esta actividad será la de observador y moderador de las conductas de cada postura.

Cuando acabe la actividad, los alumnos y el profesor deberán hacer una síntesis de las representaciones de los diversos grupos haciendo hincapié en:

- Los hechos relevantes surgidos en cada grupo.
- La importancia de la comunicación en las relaciones humanas.
- El respeto como elemento fundamental en la comunicación.

EVALUACIÓN:

Se evaluará si los alumnos han sido capaces de identificar determinados papeles, así como sus reacciones diferenciadas para cada uno de ellos.

SITUACIÓN

Son comerciales de una empresa familiar. Todos tienen coche, ya que es indispensable para desarrollar su trabajo, pero no todos están contentos con el funcionamiento de su vehículo.

Reciben una carta de la empresa anunciándoles la próxima adquisición de un coche que llegará a la sucursal el mes que viene. Entre todos deben decidir cuál de ellos se lo queda:

Sonia: Lleva 15 años en la empresa. El coche tiene 15 años y su kilometraje es muy elevado. Ya hace tiempo que pide un cambio de coche. Es una persona con carácter y cree que el coche

nuevo tiene que ser para ella, ya que tiene el coche más viejo y es la que lleva más tiempo en la empresa.

Bruno: Lleva 9 años en la empresa. Hace 5 años que le dieron un coche nuevo, aunque hace 1 año tuvo un accidente y desde entonces no funciona bien. Pide un cambio desde entonces. Considera que el coche nuevo tiene que ser para él ya que con el coche actual peligra.

Marcos: Acaba de llegar a la empresa y tiene el coche que dejó Alberto, Ford Fiesta de 8 años de antigüedad, la puerta del piloto no cierra bien y en el taller no se la pueden arreglar. Considera que el coche nuevo tiene que ser para él, ya que acaba de llegar y el coche que le han dado no está en buen estado.

Pilar: Desde hace 7 años está en la empresa. Su coche está en buen estado, tiene 3 años, aunque quiere cambiarlo porque dice tener problemas con el cambio de marchas. Ella quiere el coche nuevo y arremete contra los demás para conseguir su propósito.

PROYECTO: EMOCIONATE

4ª sesión: **ACEPTACIÓN Vs. CULPABILIDAD**

Edad: 1º ESO

OBJETIVOS:

- Conocer e identificar la culpa
- Fomentar la reflexión sobre la culpa: por qué aparece, cuándo aparece, cómo nos hace sentir...
- Desarrollar la capacidad de manejar la culpa, aprender y liberarse de ella.

DURACION:

La duración estimada es de dos sesiones lectivas, aunque puede ampliarse.

MATERIAL:

- Piezas musicales de la culpa y la aceptación.
- Ilustraciones de la culpa y la aceptación.

METODOLOGÍA:

SESIÓN1: CULPABILIDAD

• **ILUSTRACIÓN:** Se mostrará en el ordenador de clase la ilustración de la emoción que se va a trabajar esa semana. No se dirá nada, no se darán más pistas. Esto genera expectación y curiosidad en los niños. Además, se les incita a que vayan intuyendo de qué emoción se trata a partir de los elementos gráficos.

• **REFLEXIÓN SOBRE LA ILUSTRACIÓN:** A continuación, se pedirá a los alumnos que vuelvan a observar la ilustración y que cuenten en voz alta la situación que han imaginado que se esconde tras ella. Esto generará un primer debate en el que los alumnos, ayudados unos de otros, irán elaborando una historia a partir de la ilustración, y que nos ayudará a asociar una o varias emociones. Para ayudar a los alumnos a explorar las imágenes se les pueden proponer las siguientes cuestiones:

¿Qué se representa en la imagen?

¿Qué elementos ligeros hay? ¿Y pesados?

¿En qué dificultades se ve el barquito?

¿Qué personajes suelen llevar un peso semejante a ese? ¿Qué cosas es difícil hacer con un peso así?

¿Alguna vez has sentido un peso semejante por dentro? ¿En qué ocasión

• **PUESTA EN COMÚN:** Una vez que tengamos una hipótesis sobre la historia que envuelve a la ilustración, pasaremos a un segundo debate sobre qué emociones ha despertado en nosotros la audición de la pieza musical, sobre cómo nos hemos sentido. A continuación, buscaremos la relación entre las sensaciones despertadas por la música y la historia que hemos imaginado a partir de la ilustración, hasta que todo vaya cogiendo sentido y avance en la misma dirección.

• Llegados a este punto, los alumnos ya estarán preparados para poner nombre a la emoción. Se pondrán en común todas las propuestas y se comprobará que muchos alumnos apuntan a la misma emoción o a emociones muy afines. Una vez escuchadas todas las propuestas, el profesor desvelará qué emoción se va a trabajar para poder centrarse durante el resto de la sesión en ella.

• **EXPLICACIÓN DE LA EMOCIÓN:** Una vez que nos centramos en la culpa, se hablará a los alumnos sobre ella se les explicará la diferencia entre culpabilidad y aceptación, entre culpabilidad y responsabilidad:

La culpa no ha de convertirse en un castigo para nosotros mismos, una cárcel en la que pagar por hacer algo mal, sino en una oportunidad para aprender de los errores, para reconocer que nos equivocamos y ser capaces de perdonarnos y evitar hacer lo mismo en un futuro.

Les explicaremos a los niños y niñas lo siguiente: “La culpa es una emoción que todos en algún momento hemos experimentado. La culpa es una emoción compleja que nos lleva a experimentar malestar por el daño que hemos podido causar a otras personas e incluso a nosotros mismos. La culpa cumple una función, nos ayuda a no hacer daño a los demás y nos empuja a pedir perdón o solucionar el problema cuando hemos hecho mal a los otros. Pero cuando la culpa es muy grande, puede ser muy mala para nosotros. Vamos a aprender cómo es la culpa y cómo podemos liberarnos de ella.

Vamos a imaginarnos que la culpa es como una cárcel que cada uno de nosotros tiene en su interior. En esa cárcel atrapamos a los actos, conductas e incluso pensamientos que han podido hacer daño a los demás. Cada uno de ellos queda atrapado en la prisión. Cada uno de nosotros es el dueño de la prisión, y debemos decidir cual es el objetivo, el sentido de la cárcel de la culpa:

modo de - Cárcel castigo: donde encerramos a nuestros malos actos para que pague a castigo por lo que ha hecho. **CULPABILIDAD**
de - Cárcel aprendizaje: donde cada mala acción aprende lo que ha hecho mal, trata de arreglarlo y queda libre.

El segundo tipo de cárcel es el que nos permite liberarnos de la culpa y el que nos ayuda a no hacer daño a los demás ya que permite un aprendizaje y una aceptación

- Es el momento de hacer memoria y buscar en sus recuerdos algunas experiencias en las que hayan sentido esa emoción. FICHA 1

Así pues, se realizará una puesta en común en la que los alumnos irán contando situaciones vividas relacionadas con la emoción. No se forzará a ningún niño a participar, aunque se animará a hacerlo. Por otro lado, también se dirá a los niños que si no quieren contar experiencias propias, pueden exponer situaciones de otros, reales o imaginarias, en las que se dé la emoción. El objetivo es poner en común el máximo de situaciones posibles relacionadas con la emoción, ya que eso enriquecerá mucho el entendimiento de la emoción y, además, favorecerá la empatía, al ponerse continuamente en el lugar de los otros. **EL PROFESOR RECOGERÁ POR ESCRITO LAS SITUACIONES QUE VAYAN DESCRIBIENDO**

SESIÓN2: ACEPTACIÓN

- **ILUSTRACIÓN:** Se mostrara en el ordenador de clase la ilustración de la emoción que se va a trabajar esa semana. No se dirá nada, no se darán más pistas. Esto genera expectación y curiosidad en los niños. Además, se les incita a que vayan intuyendo de qué emoción se trata a partir de los elementos gráficos.

- **REFLEXIÓN SOBRE LA ILUSTRACIÓN:** A continuación, se pedirá a los alumnos que vuelvan a observar la ilustración y que cuenten en voz alta la situación que han imaginado que se esconde tras ella. Esto generará un primer debate en el que los alumnos, ayudados unos de otros, irán elaborando una historia a partir de la ilustración, y que nos ayudará a asociar una o varias emociones. La ilustración con que se representa la aceptación tiene un carácter bastante conceptual. A continuación ofrecemos algunos puntos de interés sobre los que centrar el análisis.

- Las formas representadas dan la sensación de fluir: casi todas son formas curvas que se entrelazan unas con otras.

- Las hojas del árbol salen hacia el arbusto que está en el primer plano derecho, mientras que las espirales que adornan a este se funden con las hojas del árbol.

- El sol, una esfera de diversos colores situada en la parte superior derecha, convive y comparte elementos con la luna, en la parte superior izquierda.

- La idea es que en el mundo, cada ser, cada objeto, tiene sus propias cualidades, que no necesariamente son iguales a las de los demás, pero esas cualidades, al tiempo que lo hacen único, le sirven para integrarse en el ambiente y aportan a este algo que lo enriquece.

- **PUESTA EN COMÚN:**Una vez que tengamos una hipótesis sobre la historia que envuelve a la ilustración, pasaremos a un segundo debate sobre qué emociones ha despertado en nosotros la audición de la pieza musical, sobre cómo nos hemos sentido. A continuación, buscaremos la relación entre las sensaciones despertadas por la música y la historia que hemos imaginado a partir de la ilustración, hasta que todo vaya cogiendo sentido y avance en la misma dirección.

- Llegados a este punto, los alumnos ya estarán preparados para poner nombre a la emoción. Se pondrán en común todas las propuestas y se comprobará que muchos alumnos apuntan a la misma emoción o a emociones muy afines. Una vez escuchadas todas las propuestas, el profesor desvelará qué emoción se va a trabajar para poder centrarse durante el resto de la sesión en ella.

- Una vez que nos centramos en la aceptación, se hablará a los alumnos sobre ella se les explicará la diferencia entre culpabilidad y aceptación, entre culpabilidad y responsabilidad

- Es el momento de recuperar las anotaciones de la última sesión, leer las situaciones que nos habían provocado culpabilidad en algún momento y reescribirlas en clave de aceptación. Buscando la manera de APRENDER de ellas y PERDONANDONOS a nosotros mismos las posibles faltas cometidas.

EVALUACIÓN:

Se comprobará la capacidad del alumnado de expresar de modo claro y conciso sus sentimientos, de trabajar sobre ellos y de rellenar las diferentes tablas de forma sincera y realista.

PROYECTO: EMOCIONATE

5ª sesión: **SERENIDAD VS IRA**

Edad: **1º ESO**

OBJETIVOS:

- Relacionar sentimientos con las dos emociones propuestas.
- Debatir sobre las técnicas propuestas para controlar la ira.

CONTENIDOS

- Toma de conciencia de cómo las emociones inciden en el comportamiento.
- Aceptación de sus propias emociones, tanto si son social y culturalmente aceptadas, como si no lo son.
- Rasgos diferenciadores entre personas.

DURACION:

La duración estimada es de una sesión lectiva, aunque puede ampliarse a dos.

MATERIAL:

Dominó en papel (situación-emoción) para cada grupo de 4-5 alumnos.

En un folio, se les da a cada alumno, la definición teórica de cada uno de los sentimientos que están relacionados con la ira y con la serenidad.

METODOLOGÍA:

- Se trata de jugar al “dominó”, con unas fichas en las que a la izquierda hay una emoción y a la derecha, una situación. Cada grupo de cuatro-cinco alumnos tendrá un juego completo de fichas (se puede fotocopiar el original en folios de colores diferentes, para no confundir las fichas, si se mezclan). Entre los cuatro-cinco, deberán ir empalmando cada situación con un sentimiento, de modo que al final el conjunto “cierre”, sin que falten ni sobren fichas.
- La segunda actividad consistirá en discutir con los alumnos, en gran grupo, las “Técnicas para el control de la Ira”, que recomiendan los psicólogos y el sentido común. Esas técnicas son:
 - Contar hasta diez, antes de responder.
 - Procurar vencer la ira al principio, antes de que llegue a la cumbre, al máximo.
 - Apartarse de las personas o situación que provocaron la ira.
 - Hacer ejercicio físico, pero suave: pasear, nadar...
 - Hacer ejercicios de relajación: muscular, respiratoria, de pensar en situaciones agradables.Por último, se les da a los alumnos por escrito la definición de los sentimientos relacionados con las dos emociones estudiadas.
 - Las definiciones de todos esos sentimientos, son:
 - Ira: la percepción de un obstáculo, de una amenaza o de una ofensa, despierta un sentimiento de indignación que lleva al deseo de apartar o destruir al causante.
 - Enfado: la percepción de un obstáculo, amenaza u ofensa leves, despierta un sentimiento de irritación y un movimiento contra el culpable.
 - Rencor: es como una ira prolongada, con odio hacia el causante y hacia todo lo que le rodea.
 - Rabia: irritación intensa, desagrado ante un acontecimiento o una persona, con aparición de agresividad manifiesta.
 - Tranquilidad: sentimiento agradable, exento de agitación, al tener conciencia de estar libre de problemas y de inseguridad.
 - Serenidad: sentimiento positivo, causado por la conciencia de tener controlados los pensamientos y sentimientos desagradables y por saber gozar de los momentos y sensaciones agradables. Intranquilidad: sentimiento negativo que impide el descanso, ante la percepción de algo que altera la normalidad.
 - Nerviosismo: intranquilidad difusa y prolongada, con repercusión fisiológica en el sistema nervioso (sobreexcitación del sistema simpático).

- Ansiedad: sentimiento negativo ante pensamientos recurrentes de temor o amenaza, acompañados de deseo de huida, fumar o comer mucho, ir de un sitio a otro, tensión muscular, sensación de ahogo, dolores de cabeza.
- Angustia: a veces se usa como “ansiedad”, pero suele ser una ansiedad más aguda unida a miedo y a sensación fuerte de ahogo.
- Impaciencia: sentimiento negativo ante la tardanza de algo que se desea. Lleva a movimiento, a “hacer algo”.

EVALUACIÓN:

Le pedimos a cada uno de los alumnos que pongan ejemplos de situaciones que podrían causar en una persona normal cada uno de los sentimientos estudiados hoy.

Y se les pregunta si han aprendido algo nuevo del mundo de las **emociones**.

2º de ESO

PROYECTO: **EMOCIONATE** 1ª sesión: **EXPRESA TU EMOCION**

OBJETIVOS:

- Conseguir que los alumnos aprendan a identificar las emociones más importantes.
- Enseñar a los alumnos a expresarlas por medio de la palabra
- Ayudarles a identificarlas por medio de una experiencia personal que les haya ocurrido bien dentro, bien fuera del su centro educativo.

DURACION:

La duración estimada es de una sesión lectiva, aunque puede ampliarse a dos.

CURSO:

La sesión se aplicará al comienzo del proyecto en cada uno de los cursos de Secundaria.

MATERIAL:

El material para llevar a cabo esta sesión es muy simple, Tan sólo se necesitan tener en un papel las emociones más importantes que se quieran trabajar con el grupo en función de la edad o curso en el que estén.

Se escriben las emociones en pequeños papeles cuadriculados , preferiblemente cartulina y si pudiera ser plastificados. **-FICHA 1-**

METODOLOGÍA:

Para la realización de la actividad lo más aconsejables es que coloquen las mesas de los alumnos pegadas a las paredes del aula y con las sillas formen un círculo en el centro de la misma. Tú como docente ocuparás un lugar más en ese círculo hecho con sillas en las que se sentarán los alumnos para llevar a cabo la actividad.

El hecho de sentarse en círculo permite igualar a todos los alumnos y que, cuando hablen o expresen las emociones vividas, puedan hacerlo de cara a sus compañeros de clase.

Las variantes que se pueden llevar a cabo con esta actividad relacionada con la inteligencia emocional son muchas, se pueden llevar a cabo muchas variaciones en función del grupo y de la madurez del mismo:

1. Los alumnos se sientan en sus sillas formando un círculo en el centro de la clase.
2. El docente explica en qué consiste la dinámica. Es importante incidir al respecto que una emoción de por sí no es buena ni mala, es decir, se trata de una reacción personal que pasan y sienten las personas. Aún así, también hay que hacerles ver a los alumnos que en muchas ocasiones una emoción trae implícito un pensamiento o una determinada acción y que dichas acciones deben poder ser gestionadas correctamente porque debemos ser capaces de ponerle un nombre.
3. El docente coloca en el centro del aula sobre algún tipo de superficie las emociones que ha recortado y plastificado previamente. Estas tarjetas con las emociones deben estar boca abajo.
4. Entre los alumnos se decide el orden por el que de forma ordenada irán cogiendo dos emociones de las que están en el centro. Una vez decidido el orden será cuando el primer alumno se levantará y cogerá dos de las tarjetas con emociones que están en el suelo y boca a bajo. Una vez las haya cogido, volverá a su sitio.

5. El alumno que tiene las dos tarjetas con las emociones debe leer en voz alta qué emociones ha cogido del centro. En ese momento es cuando debe explicar al resto de la clase dos situaciones que le hayan pasado y que guarden relación con las emociones que ha cogido del centro. Concretamente, debe explicar:

- Una emoción que le haya ocurrido en el aula o en el centro escolar.
- Una emoción que le haya ocurrido fuera del centro escolar (casa, calle, campo de fútbol, hospital...)

6. El alumno puede empezar a contar su experiencia de esta manera:
Yo he sentido la emoción de [EMOCIÓN] cuando / un día que...

7. Es importante que durante la realización de esta actividad predomine el silencio y el respeto hacia lo que cuentan los compañeros. Una buena opción para crear un buen clima en el aula sería poner una música relajante mientras transcurre la dinámica.

8. Una vez todos los alumnos han participado contando sus historias relacionadas con las emociones elegidas, llega el momento de una reflexión en grupo. Algunas preguntas dirigidas pueden ser:

- ¿Os ha sido difícil contar la historia de las emociones elegidas?
- ¿Ha habido alguna emoción que se haya repetido que, tratándose de la misma emoción, se ha contado de manera positiva y negativa?
- ¿Cuando un alumno ha dicho en voz alta sus dos emociones, os habéis acordado de una situación vuestra o de algún familiar, amigo o conocido?
- ¿Hay alguna emoción que no hayáis acabado de entender del todo?

VARIANTE

- La primera persona en iniciar la actividad puede ser el docente. De esta manera los alumnos pueden ver el funcionamiento de la actividad. También ayuda a romper el hielo, dado que se trata de una dinámica que en muchas ocasiones genera respuestas emocionales intensas.
- El alumno puede coger una sola emoción en lugar de dos.
- El alumno puede coger dos emociones. Él cuenta su historia sobre la emoción que más le guste y otro alumno del grupo cuenta su historia relacionada con la otra emoción elegida.
- En lugar de contar su emoción se puede optar por que la escriban en un papel. Todos los alumnos cogen una emoción y cuentan su historia relacionada con esa emoción. Cuando todos hayan finalizado, se levantan de sus sillas y colocan el papel escrito con su historia sobre la silla. Todos los alumnos se colocan fuera del círculo de sillas y van avanzando silla a silla. En cada silla se paran, cogen el papel y leen la historia de cada uno de sus compañeros siguiendo el orden de las agujas del reloj, por ejemplo. Una vez los alumnos han leído todas las historias tras rodear todas las sillas, vuelven a sentarse y cada uno cuenta la historia con la emoción que más le ha gustado o sorprendido. Se puede optar por mantener el anonimato o no de la historia relacionada con una emoción.

EVALUACIÓN:

Se trata de una actividad con una enorme cantidad de posibilidades. Pero además de ser una buena oportunidad para trabajar en grupo y fomentar la cohesión y la conciencia de grupo, lo más importante que es tus alumnos aprendan a poner nombre a aquello que les pasa tanto fuera como dentro de su centro escolar. También es muy importante incidir en la sinceridad de las emociones que viven y experimentan en todo momento, porque esa sinceridad les permitirá abordar cualquier emoción con la mejor predisposición.

MIEDO	ALEGRÍA	ENVIDIA	SOLEDAD	TRISTEZA
RABIA	RESIGNACIÓN	INDIGNACIÓN	SORPRESA	INDIFERENCIA
MELANCOLÍA	TERNURA	CELOS	INCOMODIDAD	FRUSTRACIÓN
INDIFERENCIA	EMPATÍA	PÁNICO	TRAICIÓN	FAVORITISMO
VERGÜENZA	ARREPENTIMIENTO	NERVIOSISMO	HUMILLACIÓN	APATÍA

PROYECTO: EMOCIONATE
2ª sesión: ASERTIVIDAD Vs. AGRESIVIDAD Y SUMISION
Edad: 2º ESO

OBJETIVOS:

Aprender la técnica de las 3R y aplicarla en contextos próximos.

CONTENIDOS

Expresar resentimientos.

DURACION:

La duración estimada es de una sesión lectiva, aunque puede ampliarse a dos.

CURSO:

La sesión se aplicará al comienzo del proyecto en cada uno de los cursos de Secundaria.

MATERIAL:

Folios para que los dividan en cuatro partes.

METODOLOGÍA:

El tutor o la tutora pide a los alumnos y las alumnas que doblen cuatro veces un folio con el fin de formar 4 columnas, y dará las siguientes instrucciones:

	PERSONAS	RESENTIMIENTO	REQUERIMIENTO	RECONOCIMIENTO
CONTENIDO	Indica en la primera columna una lista de los nombres de 10 personas con las que estés en contacto más íntimo diariamente:	En la segunda columna escribe 1 ó 2 enunciados que expresen un resentimiento hacia tres de las personas señaladas en la columna anterior.	En la tercera columna trata de escribir lo que deseas que realmente hagan aquellas personas hacia las que sientes un resentimiento. Procura ser claro y preciso, no divagues, intenta ir a lo que quieres pedirles.	La cuarta columna corresponde al reconocimiento. El resentimiento y el requerimiento anterior pueden resultar más significativos para la persona hacia la cual los diriges si intentas ver los aspectos positivos de su actuación y apreciar las razones de su comportamiento.
EJEMPLO	padres/ madres, novio/a, amigos/ amigas, profesores/ profesoras, etc.	"Estoy resentida con Carlos porque no me ha pasado los apuntes"; "estoy resentido con mi amiga Lucía, porque no me hace caso", etc.	"Estoy resentido con mi amiga Lucía, porque no me hace caso y requiero que me escuche pues he discutido con mis padres".	"Estoy resentido con mi amiga Lucía, porque no me hace caso y requiero que me escuche pues he discutido con mis padres, pero reconozco que tiene mucho que estudiar y no puede atenderme como antes".

EVALUACIÓN:

Se comprobará la capacidad del alumnado de expresar de modo claro y conciso sus sentimientos.

PROYECTO: EMOCIONATE

3ª sesión: INCOMPRESIÓN Vs. EMPATÍA

Edad: 2º ESO

OBJETIVOS:

- Poder entender problemas de la otra persona.
- Ser consciente del punto de vista del otro.

CONTENIDOS

- Toma de conciencia de cómo las emociones inciden en el comportamiento.
- Aceptación de sus propias emociones, tanto si son social y culturalmente aceptadas como si no.
- Rasgos diferenciadores entre personas.

DURACION:

La duración estimada es de una sesión lectiva, aunque puede ampliarse a dos.

MATERIAL:

Folios y bolígrafos.

METODOLOGÍA:

Actividad 1

En un folio escribimos 3 situaciones en las que nos sentimos incomprendidos y lo guardamos hasta el final de la sesión porque, tras hacer la siguiente actividad (al finalizar la sesión) reescribiremos esas situaciones tratando de ponerse en el lugar del otro.

Cuando hayan escrito las situaciones, podemos proponerle unas preguntas:

- ¿Por qué no nos entienden? ¿Te has puesto alguna vez en el lugar de la otra persona?
- ¿Qué pensará? ¿Cómo llamamos a la capacidad de ponerse en el lugar del otro?

Actividad 2 Si yo fuera tu...

Se realizan grupos de 10 personas. Cada uno escribirá en un papel una pregunta o preocupación que tiene (por ejemplo "me preocupa no poder aprobar X asignatura", "mis padres han discutido y no sé qué hacer"...). Los alumnos de cada grupo se sentarán en círculo y el folio de cada uno irá rotando de forma que cada persona pueda ofrecer una respuesta a la pregunta planteada pensando qué es lo que haría si fuera a él o ella quien tuviera el problema (cuando nos llegue nuestro folio podemos leer lo que el resto nos ha puesto).

Es importante incidir en mantener una actitud de respeto y estar en silencio para lo que se puede optar por poner música relajante que les ayude a entrar en un clima adecuado.

Al finalizar, cada uno recoge su papel y lee las respuestas ofrecidas por el resto del grupo.

Reflexionamos:

- ¿Nos ha resultado complicado dar una respuesta a un problema que no era nuestro?
- ¿Ha sido difícil ponerme en el lugar del otro?
- ¿Habéis conseguido sentirnos como si fuésemos una de vuestras compañeras con un problema concreto?
- ¿Para qué sirve esta actividad? ¿En qué nos puede ayudar?

EVALUACIÓN:

Se evaluará si los alumnos han sido capaces de ponerse en el lugar de sus compañeros, así como sus reacciones diferenciadas para cada uno de ellos.

PROYECTO: EMOCIONATE

4ª sesión: **ACEPTACIÓN Vs. CULPABILIDAD**

Edad: 2º ESO

OBJETIVOS:

- Conocer e identificar la culpa
- Fomentar la reflexión sobre la culpa: por qué aparece, cuándo aparece, cómo nos hace sentir...
- Desarrollar la capacidad de manejar la culpa, aprender y liberarse de ella.

DURACION:

La duración estimada es de dos sesiones lectivas, aunque puede ampliarse.

MATERIAL:

- Piezas musicales de la culpa y la aceptación.
- Ilustraciones de la culpa y la aceptación.

METODOLOGÍA:

SESIÓN1: CULPABILIDAD

- **PIEZA MUSICAL:** Lo primero que se hará al inicio de la sesión es escuchar la pieza seleccionada. En silencio, con los ojos cerrados, sintiendo lo que la música quiere transmitir, escuchando en nuestro interior las emociones que la música despierta en nosotros.

- Después de la audición, se dejará un minuto de silencio para poner las ideas en orden, para pensar en cómo nos hemos sentido, para intentar deducir cuál es la emoción que se va a trabajar durante la sesión.

- **REFLEXIÓN SOBRE LA PIEZA MUSICAL:** A continuación, se pedirá a los alumnos que cuenten en voz alta la situación que han sentido con la música. Esto generará un primer debate en el que los alumnos, ayudados unos de otros, irán elaborando una historia a partir de la pieza musical, y que nos ayudará a asociar una o varias emociones.

- **PUESTA EN COMÚN:** Una vez que tengamos una hipótesis sobre qué emociones ha despertado en nosotros la audición de la pieza musical, sobre cómo nos hemos sentido. Buscaremos la relación entre las sensaciones despertadas por la música y la historia que hemos imaginado a partir de la ilustración, hasta que todo vaya cogiendo sentido y avance en la misma dirección.

- Llegados a este punto, los alumnos ya estarán preparados para poner nombre a la emoción. Se pondrán en común todas las propuestas y se comprobará que muchos alumnos apuntan a la misma emoción o a emociones muy afines. Una vez escuchadas todas las propuestas, el profesor desvelará qué emoción se va a trabajar para poder centrarse durante el resto de la sesión en ella.

- **EXPLICACIÓN DE LA EMOCIÓN:** Una vez que nos centramos en la culpa, se hablará a los alumnos sobre ella se les explicará la diferencia entre culpabilidad y aceptación, entre culpabilidad y responsabilidad:

La culpa no ha de convertirse en un castigo para nosotros mismos, una cárcel en la que pagar por hacer algo mal, sino en una oportunidad para aprender de los errores, para reconocer que nos equivocamos y ser capaces de perdonarnos y evitar hacer lo mismo en un futuro.

Les explicaremos a los niños y niñas lo siguiente: "La culpa es una emoción que todos en algún momento hemos experimentado. La culpa es una emoción compleja que nos lleva a experimentar malestar por el daño que hemos podido causar a otras personas e incluso a nosotros mismos. La culpa cumple una función, nos ayuda a no hacer daño a los demás y nos empuja a pedir perdón o solucionar el problema cuando hemos hecho mal a los otros. Pero cuando la culpa es muy grande, puede ser muy mala para nosotros. Vamos a aprender cómo es la culpa y cómo podemos liberarnos de ella.

Vamos a imaginarnos que la culpa es como una cárcel que cada uno de nosotros tiene en su interior. En esa cárcel atrapamos a los actos, conductas e incluso pensamientos que han podido hacer daño a los demás. Cada uno de ellos queda atrapado en la prisión. Cada uno de nosotros es el dueño de la prisión, y debemos decidir cual es el objetivo, el sentido de la cárcel de la culpa:

- Cárcel castigo: donde encerramos a nuestros malos actos para que pague a modo de castigo por lo que ha hecho. **CULPABILIDAD**
- Cárcel aprendizaje: donde cada mala acción aprende lo que ha hecho mal, trata de arreglarlo y queda libre.

El segundo tipo de cárcel es el que nos permite liberarnos de la culpa y el que nos ayuda a no hacer daño a los demás ya que permite un aprendizaje y una aceptación

- Es el momento de hacer memoria y buscar en sus recuerdos algunas experiencias en las que hayan sentido esa emoción. **FICHA 1**

Así pues, se realizará una puesta en común en la que los alumnos irán contando situaciones vividas relacionadas con la emoción. No se forzarán a ningún niño a participar, aunque se animará a hacerlo. Por otro lado, también se dirá a los niños que si no quieren contar experiencias propias, pueden exponer situaciones de otros, reales o imaginarias, en las que se dé la emoción. El objetivo es poner en común el máximo de situaciones posibles relacionadas con la emoción, ya que eso enriquecerá mucho el entendimiento de la emoción y, además, favorecerá la empatía, al ponerse continuamente en el lugar de los otros. **EL PROFESOR RECOGERÁ POR ESCRITO LAS SITUACIONES QUE VAYAN DESCRIBIENDO**

SESIÓN2: ACEPTACIÓN

- **PIEZA MUSICAL:** Lo primero que se hará al inicio de la sesión es escuchar la pieza seleccionada. En silencio, con los ojos cerrados, sintiendo lo que la música quiere transmitir, escuchando en nuestro interior las emociones que la música despierta en nosotros.

- Después de la audición, se dejará un minuto de silencio para poner las ideas en orden, para pensar en cómo nos hemos sentido, para relacionar lo que música e ilustración tienen en común, para intentar deducir cuál es la emoción que se va a trabajar durante la sesión.

- **REFLEXIÓN SOBRE LA PIEZA MUSICAL:** A continuación, se pedirá a los alumnos que cuenten en voz alta la situación que han sentido con la música. Esto generará un primer debate en el que los alumnos, ayudados unos de otros, irán elaborando una historia a partir de la pieza musical, y que nos ayudará a asociar una o varias emociones.

- **PUESTA EN COMÚN:** Una vez que tengamos una hipótesis sobre qué emociones ha despertado en nosotros la audición de la pieza musical, sobre cómo nos hemos sentido. Buscaremos la relación entre las sensaciones despertadas por la música y la historia que hemos imaginado a partir de la ilustración, hasta que todo vaya cogiendo sentido y avance en la misma dirección.

- Llegados a este punto, los alumnos ya estarán preparados para poner nombre a la emoción. Se pondrán en común todas las propuestas y se comprobará que muchos alumnos apuntan a la misma emoción o a emociones muy afines. Una vez escuchadas todas las propuestas, el profesor desvelará qué emoción se va a trabajar para poder centrarse durante el resto de la sesión en ella.

- Una vez que nos centramos en la aceptación, se hablará a los alumnos sobre ella se les explicará la diferencia entre culpabilidad y aceptación, entre culpabilidad y responsabilidad

- Es el momento de recuperar las anotaciones de la última sesión, leer las situaciones que nos habían provocado culpabilidad en algún momento y reescribirlas en clave de aceptación. Buscando la manera de **APRENDER** de ellas y **PERDONANDONOS** a nosotros mismos las posibles faltas cometidas.

EVALUACIÓN:

Se comprobará la capacidad del alumnado de expresar de modo claro y conciso sus sentimientos, de trabajar sobre ellos y de rellenar las diferentes tablas de forma sincera y realista.

PROYECTO: EMOCIONATE

5ª sesión: **SERENIDAD VS IRA**

Edad: **2º ESO**

OBJETIVOS:

- Relacionar sentimientos con las dos emociones propuestas.
- Debatir sobre las técnicas propuestas para controlar la ira.

CONTENIDOS

- Toma de conciencia de cómo las emociones inciden en el comportamiento.
- Aceptación de sus propias emociones, tanto si son social y culturalmente aceptadas, como si no lo son.
- Rasgos diferenciadores entre personas.

DURACION:

La duración estimada es de una sesión lectiva, aunque puede ampliarse a dos.

MATERIAL:

Dominó en papel (situación-emoción) para cada grupo de 4-5 alumnos.

En un folio, se les da a cada alumno, la definición teórica de cada uno de los sentimientos que están relacionados con la ira y con la serenidad.

METODOLOGÍA:

- Se trata de jugar al “dominó”, con unas fichas en las que a la izquierda hay una emoción y a la derecha, una situación. Cada grupo de cuatro-cinco alumnos tendrá un juego completo de fichas (se puede fotocopiar el original en folios de colores diferentes, para no confundir las fichas, si se mezclan). Entre los cuatro-cinco, deberán ir empalmando cada situación con un sentimiento, de modo que al final el conjunto “cierre”, sin que falten ni sobren fichas.
- La segunda actividad consistirá en discutir con los alumnos, en gran grupo, las “Técnicas para el control de la Ira”, que recomiendan los psicólogos y el sentido común. Esas técnicas son:
 - Contar hasta diez, antes de responder.
 - Procurar vencer la ira al principio, antes de que llegue a la cumbre, al máximo.
 - Apartarse de las personas o situación que provocaron la ira.
 - Hacer ejercicio físico, pero suave: pasear, nadar...
 - Hacer ejercicios de relajación: muscular, respiratoria, de pensar en situaciones agradables.Por último, se les da a los alumnos por escrito la definición de los sentimientos relacionados con las dos emociones estudiadas.
 - Las definiciones de todos esos sentimientos, son:
 - Ira: la percepción de un obstáculo, de una amenaza o de una ofensa, despierta un sentimiento de indignación que lleva al deseo de apartar o destruir al causante.
 - Enfado: la percepción de un obstáculo, amenaza u ofensa leves, despierta un sentimiento de irritación y un movimiento contra el culpable.
 - Rencor: es como una ira prolongada, con odio hacia el causante y hacia todo lo que le rodea.
 - Rabia: irritación intensa, desagrado ante un acontecimiento o una persona, con aparición de agresividad manifiesta.
 - Tranquilidad: sentimiento agradable, exento de agitación, al tener conciencia de estar libre de problemas y de inseguridad.
 - Serenidad: sentimiento positivo, causado por la conciencia de tener controlados los pensamientos y sentimientos desagradables y por saber gozar de los momentos y sensaciones agradables. Intranquilidad: sentimiento negativo que impide el descanso, ante la percepción de algo que altera la normalidad.
 - Nerviosismo: intranquilidad difusa y prolongada, con repercusión fisiológica en el sistema nervioso (sobreexcitación del sistema simpático).

- Ansiedad: sentimiento negativo ante pensamientos recurrentes de temor o amenaza, acompañados de deseo de huida, fumar o comer mucho, ir de un sitio a otro, tensión muscular, sensación de ahogo, dolores de cabeza.
- Angustia: a veces se usa como “ansiedad”, pero suele ser una ansiedad más aguda unida a miedo y a sensación fuerte de ahogo.
- Impaciencia: sentimiento negativo ante la tardanza de algo que se desea. Lleva a movimiento, a “hacer algo”.

EVALUACIÓN:

Le pedimos a cada uno de los alumnos que pongan ejemplos de situaciones que podrían causar en una persona normal cada uno de los sentimientos estudiados hoy.

Y se les pregunta si han aprendido algo nuevo del mundo de las **emociones**.

3º de ESO

PROYECTO: **EMOCIONATE** 1ª sesión: **EXPRESA TU EMOCION**

OBJETIVOS:

- Conseguir que los alumnos aprendan a identificar las emociones más importantes.
- Enseñar a los alumnos a expresarlas por medio de la palabra
- Ayudarles a identificarlas por medio de una experiencia personal que les haya ocurrido bien dentro, bien fuera del su centro educativo.

DURACION:

La duración estimada es de una sesión lectiva, aunque puede ampliarse a dos.

CURSO:

La sesión se aplicará al comienzo del proyecto en cada uno de los cursos de Secundaria.

MATERIAL:

El material para llevar a cabo esta sesión es muy simple, Tan sólo se necesitan tener en un papel las emociones más importantes que se quieran trabajar con el grupo en función de la edad o curso en el que estén.

Se escriben las emociones en pequeños papeles cuadriculados , preferiblemente cartulina y si pudiera ser plastificados. **-FICHA 1-**

METODOLOGÍA:

Para la realización de la actividad lo más aconsejables es que coloquen las mesas de los alumnos pegadas a las paredes del aula y con las sillas formen un círculo en el centro de la misma. Tú como docente ocuparás un lugar más en ese círculo hecho con sillas en las que se sentarán los alumnos para llevar a cabo la actividad.

El hecho de sentarse en círculo permite igualar a todos los alumnos y que, cuando hablen o expresen las emociones vividas, puedan hacerlo de cara a sus compañeros de clase.

Las variantes que se pueden llevar a cabo con esta actividad relacionada con la inteligencia emocional son muchas, se pueden llevar a cabo muchas variaciones en función del grupo y de la madurez del mismo:

1. Los alumnos se sientan en sus sillas formando un círculo en el centro de la clase.
2. El docente explica en qué consiste la dinámica. Es importante incidir al respecto que una emoción de por sí no es buena ni mala, es decir, se trata de una reacción personal que pasan y sienten las personas. Aún así, también hay que hacerles ver a los alumnos que en muchas ocasiones una emoción trae implícito un pensamiento o una determinada acción y que dichas acciones deben poder ser gestionadas correctamente porque debemos ser capaces de ponerle un nombre.
3. El docente coloca en el centro del aula sobre algún tipo de superficie las emociones que ha recortado y plastificado previamente. Estas tarjetas con las emociones deben estar boca abajo.
4. Entre los alumnos se decide el orden por el que de forma ordenada irán cogiendo dos emociones de las que están en el centro. Una vez decidido el orden será cuando el primer alumno se levantará y cogerá dos de las tarjetas con emociones que están en el suelo y boca a bajo. Una vez las haya cogido, volverá a su sitio.

5. El alumno que tiene las dos tarjetas con las emociones debe leer en voz alta qué emociones ha cogido del centro. En ese momento es cuando debe explicar al resto de la clase dos situaciones que le hayan pasado y que guarden relación con las emociones que ha cogido del centro. Concretamente, debe explicar:

- Una emoción que le haya ocurrido en el aula o en el centro escolar.
- Una emoción que le haya ocurrido fuera del centro escolar (casa, calle, campo de fútbol, hospital...)

6. El alumno puede empezar a contar su experiencia de esta manera:

Yo he sentido la emoción de [EMOCIÓN] cuando / un día que...

7. Es importante que durante la realización de esta actividad predomine el silencio y el respeto hacia lo que cuentan los compañeros. Una buena opción para crear un buen clima en el aula sería poner una música relajante mientras transcurre la dinámica.

8. Una vez todos los alumnos han participado contando sus historias relacionadas con las emociones elegidas, llega el momento de una reflexión en grupo. Algunas preguntas dirigidas pueden ser:

- ¿Os ha sido difícil contar la historia de las emociones elegidas?
- ¿Ha habido alguna emoción que se haya repetido que, tratándose de la misma emoción, se ha contado de manera positiva y negativa?
- ¿Cuando un alumno ha dicho en voz alta sus dos emociones, os habéis acordado de una situación vuestra o de algún familiar, amigo o conocido?
- ¿Hay alguna emoción que no hayáis acabado de entender del todo?

VARIANTE

- La primera persona en iniciar la actividad puede ser el docente. De esta manera los alumnos pueden ver el funcionamiento de la actividad. También ayuda a romper el hielo, dado que se trata de una dinámica que en muchas ocasiones genera respuestas emocionales intensas.
- El alumno puede coger una sola emoción en lugar de dos.
- El alumno puede coger dos emociones. Él cuenta su historia sobre la emoción que más le guste y otro alumno del grupo cuenta su historia relacionada con la otra emoción elegida.
- En lugar de contar su emoción se puede optar por que la escriban en un papel. Todos los alumnos cogen una emoción y cuentan su historia relacionada con esa emoción. Cuando todos hayan finalizado, se levantan de sus sillas y colocan el papel escrito con su historia sobre la silla. Todos los alumnos se colocan fuera del círculo de sillas y van avanzando silla a silla. En cada silla se paran, cogen el papel y leen la historia de cada uno de sus compañeros siguiendo el orden de las agujas del reloj, por ejemplo. Una vez los alumnos han leído todas las historias tras rodear todas las sillas, vuelven a sentarse y cada uno cuenta la historia con la emoción que más le ha gustado o sorprendido. Se puede optar por mantener el anonimato o no de la historia relacionada con una emoción.

EVALUACIÓN:

Se trata de una actividad con una enorme cantidad de posibilidades. Pero además de ser una buena oportunidad para trabajar en grupo y fomentar la cohesión y la conciencia de grupo, lo más importante que es tus alumnos aprendan a poner nombre a aquello que les pasa tanto fuera como dentro de su centro escolar. También es muy importante incidir en la sinceridad de las emociones que viven y experimentan en todo momento, porque esa sinceridad les permitirá abordar cualquier emoción con la mejor predisposición.

FICHA 1

MIEDO	ALEGRÍA	ENVIDIA	SOLEDAD	TRISTEZA
RABIA	RESIGNACIÓN	INDIGNACIÓN	SORPRESA	INDIFERENCIA
MELANCOLÍA	TERNURA	CELOS	INCOMODIDAD	FRUSTRACIÓN
INDIFERENCIA	EMPATÍA	PÁNICO	TRAICIÓN	FAVORITISMO
VERGÜENZA	ARREPENTIMIENTO	NERVIOSISMO	HUMILLACIÓN	APATÍA

PROYECTO: EMOCIONATE

2ª sesión: **ASERTIVIDAD Vs. AGRESIVIDAD Y SUMISION**

Edad: **3º ESO**

OBJETIVOS:

- Experimentar y diferenciar los comportamientos no verbales asertivos, de aquellos comportamientos agresivos o sumisos.
- Aumentar la conciencia de nuestro comportamiento asertivo.

CONTENIDOS

- La asertividad como una habilidad, frente a la sumisión y la agresividad

DURACION:

La duración estimada es de una sesión lectiva, aunque puede ampliarse a dos.

MATERIAL:

Ficha para anotar.

METODOLOGÍA:

- El tutor o la tutora explica brevemente el concepto de comportamiento asertivo como un punto de equilibrio entre el comportamiento sumiso y el agresivo.
- Indica a los alumnos y alumnas que hagan una lista de lo que asocian con la palabra "Asertivo" y que registren sus respuestas en el folio
- Les pide que piensen en el "más sumiso" que conozcan, (es decir, una persona no asertiva). Individualmente deben imaginar las características de conducta que se asocian con esas personas.
- Posteriormente, les indicará que vayan de un lado para otro del aula adoptando actitudes sumisas, sin utilizar palabras.
- Después de cinco minutos, les dirá que "se queden como estatuas" en una posición que demuestre comportamiento sumiso, miren sus compañeros y compañeras e identifiquen similitudes en sus comportamientos.
- Seguidamente solicitará comentarios acerca de los comportamientos no-verbales de sumisión (o no asertivos), escribiéndolos en la pizarra.
- Una vez registradas las respuestas, los alumnos y alumnas cambiarán de su comportamiento de sumisión a uno de agresividad.
- De nuevo, les pedirá que piensen en el comportamiento de la persona más "agresiva" que hayan visto, representando su papel agresivo con actitudes no-verbales. La única restricción a observar consiste en que no haya abusos ni daños físicos o destrucción de propiedad.
- Transcurridos cinco minutos, indicará que vuelvan a quedarse en una "posición de estatuas" mostrando un comportamiento agresivo y mirando a su alrededor para observar similitudes en el comportamiento no-verbal de otros compañeros o compañeras.
- Solicitará comentarios acerca de las similitudes de los comportamientos no verbales que se observaron y que estén relacionados con la agresividad, anotando los comentarios en el folio o pizarra.
- El tutor o la tutora describirá las características relativas al comportamiento de una persona "asertiva", centrándose en los componentes no verbales: "La persona asertiva establece buen contacto visual, se detiene comfortable pero firmemente en sus dos pies con sus brazos colgando a los costados. La persona asertiva defiende sus derechos al mismo tiempo que respeta los de los demás, es consciente de sus sentimientos y los sabe manejar tan pronto se le presenten, trata sus tensiones y las dirige en forma constructiva". Podrá añadir: "La persona asertiva dice frases con YO, usa palabras cooperativas, construye oraciones que enfatizan su interés y busca equilibrio en el poder".
- A continuación solicitará a los alumnos y alumnas que piensen en una persona que hayan observado y que se adapte lo mejor posible a la descripción de una persona asertiva y representen el comportamiento de esa persona en forma no verbal.
- Después de cinco minutos, dará la orden de que se "queden como estatuas", como se hizo con anterioridad y que observen y comparen la conducta de los demás.

- Posteriormente, se entablará una discusión moderada por el tutor o la tutora, sobre las diferencias entre los comportamientos sumiso, agresivo y asertivo haciendo una lista en el folio o pizarra. Después, conducirá el debate hacia la aplicación del comportamiento asertivo en la situaciones cotidianas, favoreciendo que pasen a discutir situaciones en las que los alumnos y las alumnas son generalmente asertivos y otras en las que les gustaría ser más asertivos.

EVALUACIÓN:

Se valorará la capacidad del alumnado para conocer las diferencias entre los tres tipos de comportamientos: asertivo, sumiso y agresivo.

PROYECTO: EMOCIONATE

3ª sesión: INCOMPRESIÓN Vs. EMPATÍA

Edad: 3º ESO

OBJETIVOS:

- Poder entender problemas de la otra persona.
- Ser consciente del punto de vista del otro.

CONTENIDOS

- Toma de conciencia de cómo las emociones inciden en el comportamiento.
- Aceptación de sus propias emociones, tanto si son social y culturalmente aceptadas como si no.
- Rasgos diferenciadores entre personas.

DURACION:

La duración estimada es de una sesión lectiva, aunque puede ampliarse a dos.

MATERIAL:

Tarjetas, folios y bolígrafos.

METODOLOGÍA:

Actividad 1

Se colocan en la pizarra estos dos títulos: “Las y los adolescentes son” y “Las y los adultos son”. Luego, solicita voluntarias y voluntarios para que tomen una de las tarjetas con frases escritas, que tendrás dispuestas sobre tu escritorio. Cada una de ellas y ellos, según su criterio, colocará la tarjeta bajo el título que piense que corresponde (se puede hacer de forma oral). Las frases son las siguientes1:

Responsables	Inexpertas o inexpertos	Tienen experiencia
Inmaduros o inmaduras	No saben lo que quieren	Serias o serios
Sólo quieren divertirse	No saben no tomar decisiones	Irresponsables
Incapaces de decidir sobre su vida	No se toman nada en serio	
Maduras o maduros	Saben todo	

Al terminar con la ubicación de las tarjetas, se pregunta:

- ¿Qué dicen estas frases sobre las y los adolescentes y sobre las y los adultos?
- ¿Cómo te sientes al leer o escuchar esas frases?
- ¿Recuerdas qué otras frases te han dicho o te dicen por el hecho de ser adolescente?
- ¿Cómo reaccionas cuando eso ocurre?
- ¿Nos sentimos incomprendidos?
- ¿Por qué no nos entienden? ¿Qué piensan ellos? ¿Te has puesto alguna vez en el lugar de la otra persona? ¿Cómo llamamos a la capacidad de ponerse en el lugar del otro?

Actividad 2 “Yo tengo tu problema”

Cada persona explica por escrito con el máximo número de detalles un conflicto que tiene o ha tenido con otra persona. Escribirán un conflicto que se pueda conocer en público. Será anónimo. En un principio suelen decir que no tienen conflictos pero si insistimos, encontrarán algo que escribir. Después, mezclamos todos los papeles escritos y cada persona elige un papel al azar que no sea el suyo. Lo lee cuidadosamente en privado reflexionando sobre esa situación.

Posteriormente algunas personas explican al grupo el problema que ha cogido como si fuese propio entrando en **sus sentimientos y sensaciones, y ampliando la situación**. Conviene hacer este ejercicio despacio, con tiempo suficiente para cualquier tipo de comentario.

A continuación, se realiza una reflexión:

- ¿Qué os ha parecido? ¿Os gusta hacer teatro?
- ¿Os gusta poneros en el lugar de otra persona? ¿Es fácil?

- ¿Habéis conseguido sentirnos como si fuésemos una de vuestras compañeras con un problema concreto?
- ¿Para qué sirve esta actividad? ¿En qué nos puede ayudar?

EVALUACIÓN:

Se evaluará si los alumnos han sido capaces de identificar determinados papeles, así como sus reacciones diferenciadas para cada uno de ellos.

PROYECTO: EMOCIONATE

4ª sesión: **ACEPTACIÓN Vs. CULPABILIDAD**

Edad: 3º ESO

OBJETIVOS:

- Conocer e identificar la culpa
- Fomentar la reflexión sobre la culpa: porque aparece, cuándo aparece, cómo nos hace sentir....
- Desarrollar la capacidad de manejar la culpa y liberarse de ella.

DURACION:

La duración estimada es de una sesión lectiva, aunque puede ampliarse a dos.

MATERIAL:

- Pieza musical culpabilidad: Estudio op. 33 nº 9 (Sergei Rachmaninov)
<https://www.dropbox.com/s/9ajgwgtwi07z0be/14-CULPA-Estudio%20op33n9-Rachmaninov.mp3?dl=0>
- Pieza musical aceptación: Suite nº 3 en Re Mayor, 2n movimiento "Air on a G string" (Johann Sebastian Bach)
<https://www.dropbox.com/s/w9m382mzlchoicx/23-ACEPTACIÓN-Air-Johann%20Sebastian%20Bach.mp3?dl=0>

METODOLOGÍA:

INTRODUCCIÓN

- Después de la audición, se dejará un minuto de silencio para poner las ideas en orden, para pensar en cómo nos hemos sentido, para relacionar lo que música e ilustración tienen en común, para intentar deducir cuál es la emoción que se va a trabajar durante la sesión.
- A continuación, se pedirá a los alumnos que expongan lo que han sentido.
- Una vez que tengamos una hipótesis sobre la historia que envuelve a la música, pasaremos a un segundo debate sobre qué emociones ha despertado en nosotros la audición de la pieza musical, sobre cómo nos hemos sentido.
- Llegados a este punto, los alumnos ya estarán preparados para poner nombre a la emoción. Se pondrán en común todas las propuestas y se comprobará que muchos alumnos apuntan a la misma emoción o a emociones muy afines. En cualquier caso, cualquier emoción propuesta será válida, ya que en función de la historia personal de cada uno, la música nos evocará una emoción u otra. Una vez escuchadas todas las propuestas, el profesor desvelará qué emoción vamos a trabajar hoy.

EXPLICACIÓN

- Una vez que nos centramos en una emoción, se hablará a los alumnos sobre ella. "La culpa es una emoción que todos en algún momento hemos experimentado. La culpa es una emoción compleja que nos lleva a experimentar malestar por el daño que hemos podido causar a otras personas e incluso a nosotros mismos. La culpa cumple una función, nos ayuda a no hacer daño a los demás y nos empuja a pedir perdón o solucionar el problema cuando hemos hecho mal a los otros, nos ayuda a mejorar y a aprender de nuestros errores. Pero cuando la culpa es muy grande, puede ser muy mala para nosotros. Vamos a aprender cómo es la culpa y cómo podemos liberarnos de ella.

Vamos a imaginarnos que la culpa es como una cárcel que cada uno de nosotros tiene en su interior. En esa cárcel atrapamos a los actos, conductas e incluso pensamientos que han podido hacer daño a los demás. Cada uno de ellos queda atrapado en la prisión. Cada uno de nosotros es el dueño de la prisión, y debemos decidir cuál es el objetivo, el sentido de la cárcel de la culpa:

- **Cárcel castigo:** donde encerramos a nuestros malos actos para que pague a modo de castigo por lo que ha hecho.
- **Cárcel aprendizaje:** donde cada mala acción aprende lo que ha hecho mal, trata de arreglarlo y queda libre.

El segundo tipo de cárcel es el que nos permite liberarnos de la culpa y el que nos ayuda a no hacer daño a los demás ya que permite un **aprendizaje**.

FICHA 1: "ME SIENTO CULPABLE POR" Repartimos una ficha a cada uno de los participantes y les pedimos que la completen.

FICHA 2: " ENCIERRO, ME LIBERO Y APRENDO" La deben ir llenando paso a paso

- "Encierro mi culpa": Dentro de cada celda deberán meter su culpa, pueden dibujar, recortar, etc.... A continuación les pedimos que aprendan y que se perdonen que liberen su culpa.
- "Me perdono por" allí anotaran lo que han hecho para perdonarse y liberarse de la culpa.
- "He aprendido" recogerán que han aprendido después del proceso de liberación de la culpa.

EVALUACIÓN:

Se trata de una actividad con una enorme cantidad de posibilidades. Pero además de ser una buena oportunidad para trabajar en grupo y fomentar la cohesión y la conciencia de grupo, lo más importante que es tus alumnos aprendan a poner nombre a aquello que les pasa tanto fuera como dentro de su centro escolar. También es muy importante incidir en la sinceridad de las emociones que viven y experimentan en todo momento, porque esa sinceridad les permitirá abordar cualquier emoción con la mejor predisposición.

PROYECTO: EMOCIONATES

5ª sesión: **SERENIDAD VS IRA**

Edad: **3ºESO**

OBJETIVOS:

- Relacionar sentimientos con las dos emociones propuestas.
- Debatir sobre las técnicas propuestas para controlar la ira.

CONTENIDOS

- Toma de conciencia de cómo las emociones inciden en el comportamiento.
- Aceptación de sus propias emociones, tanto si son social y culturalmente aceptadas, como si no lo son.
- Rasgos diferenciadores entre personas.

DURACION:

La duración estimada es de una sesión lectiva, aunque puede ampliarse a dos.

MATERIAL:

Dos ejercicios formados por un texto y unas preguntas que los alumnos responderán, de forma escrita; al finalizar el tiempo estimado para realizarlos, ponerlos en común con todos los compañeros.

METODOLOGÍA:

EJERCICIO 1:

Era una bochornosa tarde de agosto en la ciudad de Nueva York. Uno de esos días asfixiantes que hacen que la gente se sienta nerviosa y malhumorada. En el camino de regreso a mi hotel, tomé un autobús en la avenida Madison y, apenas subí al vehículo, me impresionó la cálida bienvenida del conductor, un hombre de raza negra de mediana edad en cuyo rostro se esbozaba una sonrisa entusiasta, que me obsequió con un amistoso «¡Hola! ¿Cómo está?», un saludo con el que recibía a todos los viajeros que subían al autobús mientras éste iba serpenteando por entre el denso tráfico del centro de la ciudad. Pero, aunque todos los pasajeros eran recibidos con idéntica amabilidad, el sofocante clima del día parecía afectarles hasta el punto de que muy pocos le devolvían el saludo. No obstante, a medida que el autobús reptaba pesadamente a través del laberinto urbano, iba teniendo lugar una lenta y mágica transformación. El conductor inició, en voz alta, un diálogo consigo mismo, dirigido a todos los viajeros, en el que iba comentando generosamente las escenas que desfilaban ante nuestros ojos: rebajas en esos grandes almacenes, una hermosa exposición en aquel museo y qué decir de la película recién estrenada en el cine de la manzana siguiente. La evidente satisfacción que le producía hablarnos de las múltiples alternativas que ofrecía la ciudad era contagiosa, y cada vez que un pasajero llegaba al final de su trayecto y descendía del vehículo, parecía haberse sacudido de encima el halo de irritación con el que subiera y, cuando el conductor le despedía con un «¡Hasta la vista! ¡Que tenga un buen día!», todos respondían con una abierta sonrisa.

Contesta, en una hoja aparte, a las siguientes preguntas:

- 1) Describe con tus propias palabras cómo puede afectar a nuestro estado de ánimo el estar con una persona que se muestra feliz y contenta.
- 2) ¿Qué pasaría si el conductor del autobús estuviese de mal humor? ¿Cómo afectaría eso a los pasajeros?
- 3) Describe cómo afecta al estado de ánimo de tu pareja o amigos cuando tú no te muestras feliz, sino que te muestras cabreada o triste.
- 4) Hacía un día agobiante, y sin embargo el conductor se mostraba feliz ¿Crees entonces que el conductor del autobús podía elegir entre estar enfadado o estar feliz? ¿Qué te hace pensar que podía elegir?

5) Es posible que tú pases por días agobiantes ¿Crees que puedes elegir entre mostrarte enfadada o mostrarte feliz?

EJERCICIO 2

Un día de comienzos del invierno, yo me hallaba atravesando un puerto de montaña de una carretera de Colorado cuando, de pronto, mi vehículo se vio atrapado en una fuerte ventisca. La cegadora blancura del remolino de nieve era tal que, por más que entornara la mirada, no podía ver absolutamente nada. Disminuí entonces la velocidad mientras la ansiedad se apoderaba de mi cuerpo y podía escuchar con claridad los latidos de mi corazón. Me puse muy nervioso. Pero la ansiedad terminó convirtiéndose en miedo y entonces detuve mi coche a un lado de la calzada dispuesto a esperar a que amainase la tormenta. Media hora más tarde dejó de nevar, la visibilidad volvió y pude proseguir mi viaje. Unos pocos centenares de metros más abajo, sin embargo, me vi obligado a detenerme de nuevo porque dos vehículos que habían colisionado bloqueaban la carretera mientras el equipo de una ambulancia auxiliaba a uno de los pasajeros. De haber seguido adelante en medio de la tormenta, es muy probable que yo también hubiera chocado con ellos.

Contesta, en una hoja aparte, a las siguientes preguntas:

- 1) ¿Qué hizo el conductor al notar que se ponía muy nervioso?
- 2) ¿Qué crees que hubiese pasado si el conductor hubiese decidido continuar?
- 3) ¿Crees que es útil detenerse y calmarse cuando uno se pone nervioso? ¿Por qué?
- 4) ¿Cómo cambiaría tu vida si decides calmarte siempre que te pongas nervioso o alterado?

EVALUACIÓN:

Puesta en común de las actividades realizadas anteriormente. Como conclusión final, preguntarles si han aprendido algo nuevo, con respecto a las emociones trabajadas hoy.

4º de ESO

PROYECTO: **EMOCIONATE** 1ª sesión: **EXPRESA TU EMOCION**

OBJETIVOS:

- Conseguir que los alumnos aprendan a identificar las emociones más importantes.
- Enseñar a los alumnos a expresarlas por medio de la palabra
- Ayudarles a identificarlas por medio de una experiencia personal que les haya ocurrido bien dentro, bien fuera del su centro educativo.

DURACION:

La duración estimada es de una sesión lectiva, aunque puede ampliarse a dos.

CURSO:

La sesión se aplicará al comienzo del proyecto en cada uno de los cursos de Secundaria.

MATERIAL:

El material para llevar a cabo esta sesión es muy simple, Tan sólo se necesitan tener en un papel las emociones más importantes que se quieran trabajar con el grupo en función de la edad o curso en el que estén.

Se escriben las emociones en pequeños papeles cuadriculados , preferiblemente cartulina y si pudiera ser plastificados. **-FICHA 1-**

METODOLOGÍA:

Para la realización de la actividad lo más aconsejables es que coloquen las mesas de los alumnos pegadas a las paredes del aula y con las sillas formen un círculo en el centro de la misma. Tú como docente ocuparás un lugar más en ese círculo hecho con sillas en las que se sentarán los alumnos para llevar a cabo la actividad.

El hecho de sentarse en círculo permite igualar a todos los alumnos y que, cuando hablen o expresen las emociones vividas, puedan hacerlo de cara a sus compañeros de clase.

Las variantes que se pueden llevar a cabo con esta actividad relacionada con la inteligencia emocional son muchas, se pueden llevar a cabo muchas variaciones en función del grupo y de la madurez del mismo:

1. Los alumnos se sientan en sus sillas formando un círculo en el centro de la clase.
2. El docente explica en qué consiste la dinámica. Es importante incidir al respecto que una emoción de por sí no es buena ni mala, es decir, se trata de una reacción personal que pasan y sienten las personas. Aún así, también hay que hacerles ver a los alumnos que en muchas ocasiones una emoción trae implícito un pensamiento o una determinada acción y que dichas acciones deben poder ser gestionadas correctamente porque debemos ser capaces de ponerle un nombre.
3. El docente coloca en el centro del aula sobre algún tipo de superficie las emociones que ha recortado y plastificado previamente. Estas tarjetas con las emociones deben estar boca abajo.
4. Entre los alumnos se decide el orden por el que de forma ordenada irán cogiendo dos emociones de las que están en el centro. Una vez decidido el orden será cuando el primer alumno se levantará y cogerá dos de las tarjetas con emociones que están en el suelo y boca a bajo. Una vez las haya cogido, volverá a su sitio.

5. El alumno que tiene las dos tarjetas con las emociones debe leer en voz alta qué emociones ha cogido del centro. En ese momento es cuando debe explicar al resto de la clase dos situaciones que le hayan pasado y que guarden relación con las emociones que ha cogido del centro. Concretamente, debe explicar:

- Una emoción que le haya ocurrido en el aula o en el centro escolar.
- Una emoción que le haya ocurrido fuera del centro escolar (casa, calle, campo de fútbol, hospital...)

6. El alumno puede empezar a contar su experiencia de esta manera:
Yo he sentido la emoción de [EMOCIÓN] cuando / un día que...

7. Es importante que durante la realización de esta actividad predomine el silencio y el respeto hacia lo que cuentan los compañeros. Una buena opción para crear un buen clima en el aula sería poner una música relajante mientras transcurre la dinámica.

8. Una vez todos los alumnos han participado contando sus historias relacionadas con las emociones elegidas, llega el momento de una reflexión en grupo. Algunas preguntas dirigidas pueden ser:

- ¿Os ha sido difícil contar la historia de las emociones elegidas?
- ¿Ha habido alguna emoción que se haya repetido que, tratándose de la misma emoción, se ha contado de manera positiva y negativa?
- ¿Cuando un alumno ha dicho en voz alta sus dos emociones, os habéis acordado de una situación vuestra o de algún familiar, amigo o conocido?
- ¿Hay alguna emoción que no hayáis acabado de entender del todo?

VARIANTE

- La primera persona en iniciar la actividad puede ser el docente. De esta manera los alumnos pueden ver el funcionamiento de la actividad. También ayuda a romper el hielo, dado que se trata de una dinámica que en muchas ocasiones genera respuestas emocionales intensas.
- El alumno puede coger una sola emoción en lugar de dos.
- El alumno puede coger dos emociones. Él cuenta su historia sobre la emoción que más le guste y otro alumno del grupo cuenta su historia relacionada con la otra emoción elegida.
- En lugar de contar su emoción se puede optar por que la escriban en un papel. Todos los alumnos cogen una emoción y cuentan su historia relacionada con esa emoción. Cuando todos hayan finalizado, se levantan de sus sillas y colocan el papel escrito con su historia sobre la silla. Todos los alumnos se colocan fuera del círculo de sillas y van avanzando silla a silla. En cada silla se paran, cogen el papel y leen la historia de cada uno de sus compañeros siguiendo el orden de las agujas del reloj, por ejemplo. Una vez los alumnos han leído todas las historias tras rodear todas las sillas, vuelven a sentarse y cada uno cuenta la historia con la emoción que más le ha gustado o sorprendido. Se puede optar por mantener el anonimato o no de la historia relacionada con una emoción.

EVALUACIÓN:

Se trata de una actividad con una enorme cantidad de posibilidades. Pero además de ser una buena oportunidad para trabajar en grupo y fomentar la cohesión y la conciencia de grupo, lo más importante que es tus alumnos aprendan a poner nombre a aquello que les pasa tanto fuera como dentro de su centro escolar. También es muy importante incidir en la sinceridad de las emociones que viven y experimentan en todo momento, porque esa sinceridad les permitirá abordar cualquier emoción con la mejor predisposición.

FICHA 1

MIEDO	ALEGRÍA	ENVIDIA	SOLEDAD	TRISTEZA
RABIA	RESIGNACIÓN	INDIGNACIÓN	SORPRESA	INDIFERENCIA
MELANCOLÍA	TERNURA	CELOS	INCOMODIDAD	FRUSTRACIÓN
INDIFERENCIA	EMPATÍA	PÁNICO	TRAICIÓN	FAVORITISMO
VERGÜENZA	ARREPENTIMIENTO	NERVIOSISMO	HUMILLACIÓN	APATÍA

<p style="text-align: center;">PROYECTO: EMOCIONATE 2ª sesión: ASERTIVIDAD Vs. AGRESIVIDAD Y SUMISION Edad: 4º ESO</p>

OBJETIVOS:

- Expresar con eficacia los propios sentimientos sin sentir vergüenza ni menospreciar a los demás.
- Poder defenderse de forma no pasiva ni agresiva cuando otros se comportan de una manera no adecuada.

CONTENIDOS

- Situaciones conflictivas que requieren una respuesta hábil socialmente.

DURACION:

La duración estimada es de una sesión lectiva, aunque puede ampliarse a dos.

MATERIAL:

Cuadros: ANALIZO SITUACIONES 1, ANALIZO SITUACIONES 2

METODOLOGÍA:

El tutor o la tutora repartirá el cuadro: "Consigo lo que quiero 1" del apartado de materiales. Pedirá a los alumnos que respondan a las situaciones expuestas con la actitud que ellos mostrarían en la vida.

Posteriormente el tutor dividirá la clase en grupos de 4 y pedirá al grupo que reflexionen sucesivamente sobre las nueve situaciones socialmente conflictivas.

Para cada situación, los grupos valoraran si la respuesta dada no es hábil socialmente y esbozarán la respuesta adecuada.

Al acabar la situación 1, el tutor o la tutora pedirá que cada grupo exponga y valore sus respuestas. A continuación les mostrará la respuesta socialmente hábil de la situación 1 que figura en el cuadro "Consigo lo que quiero 2".

Sucesivamente van analizando cada situación.

EVALUACIÓN:

El tutor o la tutora comprobará que su alumnado ha sido capaz de describir respuestas socialmente hábiles y entender por qué lo son.

SITUACION	MI REACCION	IDENTIFICACION	REACCION ASERTIVA
Estás en una cafetería con unos amigos y el camarero te sirve un refresco que no está frío. A ti no te gusta así y quieres cambiarlo. El camarero no quiere porque dice que ya está abierto y es posible que el dueño se lo quiera cobrar a él.			
Es viernes por la tarde y estás con amigos y conocidos en una discoteca. Todos insisten en que pruebes una "pastila" y te dicen que lo vas a pasar muy bien. Tú no quieres tomar las pastillas, no te apetece en absoluto y, por otra parte, lo estás pasando bien en la discoteca.			
Un compañero te pide que le hagas los deberes de matemáticas. No es la primera vez que lo has hecho y no quieres hacerlo.			
Has quedado con un amigo para ir al cine. Este llega cuando la película ya ha comenzado y no te ha avisado antes.			
Tus padres están de viaje y tus amigos quieren montar una fiesta en tu casa y tú no quieres.			
Llega un chico nuevo o una chica nueva a la clase y quieres conocerla.			
Tus padres te regalan una motocicleta y tú estás muy agradecido.			
Tus padres quieren imponerte lo que tienes que estudiar en el futuro.			
Un amigo te pide que le prestes dinero y tú no. Le dices: "Ahora no tengo, ya veremos en no quiero."			

SITUACION	REACCION ASERTIVA
Estás en una cafetería con unos amigos y el camarero te sirve un refresco que no está frío. A ti no te gusta así y quieres cambiarlo. El camarero no quiere porque dice que ya está abierto y es posible que el dueño se lo quiera cobrar a él.	Respondes al camarero: "A mi no me gusta tomar un refresco si éste no está frío". Si el camarero o alguno de tus compañeros insiste en que te lo quedes tú repites la misma frase: "Te digo que no me gusta tomar un refresco si no está frío".
Es viernes por la tarde y estás con amigos y conocidos en una discoteca. Todos insisten en que pruebes una "pastila" y te dicen que lo vas a pasar muy bien. Tú no quieres tomar las pastillas, no te apetece en absoluto y, por otra parte, lo estás pasando bien en la discoteca.	Respondes dándoles la razón en todo, pero sin acceder a hacer lo que ellos quieren. Dices: "Quizás me lo pasaría muy bien". "Tal vez". No te enfrentas, pero de ninguna manera te tomas la pastilla. No das explicaciones.
Un compañero te pide que le hagas los deberes de matemáticas. No es la primera vez que lo has hecho y no quieres hacerlo.	Le dices: "No". Si insiste le vuelves a decir: "Que no". Si vuelve a insistir, le repites: "Te he dicho que no".
Has quedado con un amigo para ir al cine. Este llega cuando la película ya ha comenzado y no te ha avisado antes.	Le dices: "He estado esperándote mucho tiempo. Me hubiera gustado que me hubieras avisado que llegabas tarde".
Tus padres están de viaje y tus amigos 5. Les dices: "¡Qué listos; no se os ocurre quieren montar una fiesta en tu casa y tú no una idea mejor que pensar en fastidiarme!". quieres.	Les dices: "Vamos a pensar en otro sitio para montar la fiesta"
Llega un chico nuevo o una chica nueva a la clase y quieres conocerla.	Te acercas a él/ella y le saludas: ¡Hola! Soy..... Bienvenido/a a clase. Me alegro de conocerte.
Tus padres te regalan una motocicleta y tú 7. Cuando te la regalan te quedas parado/a, estás muy agradecido.	Les das las gracias y les manifiestas tu alegría por el regalo.
Tus padres quieren imponerte lo que tienes que estudiar en el futuro.	Les dices lo que piensas hacer: "Sabéis lo que os digo: yo lo que pienso hacer es.....".
Un amigo te pide que le prestes dinero y tú 9. Le dices: "Ahora no tengo, ya veremos en no quieres.	Le dices: "No".

PROYECTO: EMOCIONATE

3ª sesión: INCOMPRESIÓN Vs. EMPATÍA

Edad: 4º ESO

OBJETIVOS:

- Permitir al alumnado ser consciente de los roles que interactúan.
- Descubrir cómo la representación de papeles evoca sentimientos.
- Ser consciente del punto de vista del otro.

CONTENIDOS

- Toma de conciencia de cómo las emociones inciden en el comportamiento.
- Aceptación de sus propias emociones, tanto si son social y culturalmente aceptadas como si no.
- Rasgos diferenciadores entre personas.

DURACIÓN:

La duración estimada es de una sesión lectiva, aunque puede ampliarse a dos.

MATERIAL:

Encuesta.
Relación de pares de papeles.

METODOLOGÍA:

Actividad 1: Se realiza una encuesta de forma oral. Cada alumno tiene un folio donde va apuntando sus respuestas; una vez terminada, el profesor o profesora lee los resultados. Después reflexionamos a partir de unas preguntas.

Actividad 2: El tutor o tutora indica a los alumnos y alumnas que van a actuar en una dramatización en la que representarán papeles diferentes. No obstante, no revela los objetivos de la experiencia y dice que describirá pares de papeles extremos y que cada uno representará un par de papeles en forma silenciosa durante unos tres minutos después que los describa.

Distribuye papel y lápiz y escribe en la pizarra una lista de los pares de papeles a representar. Señala el par que realizará cada uno de los participantes y explica brevemente sus rasgos. La relación de papeles se encuentra en el apartado de materiales.

Anima a los participantes a "meterse dentro" de cada uno de sus papeles en silencio durante tres minutos o más en función de la respuesta más o menos adecuada del grupo, al tiempo que les pide que escriban cómo serían sus sentimientos si tuviesen que interpretar uno y otro papel.

Una vez los alumnos han "interiorizado" su par de papeles les propondrá que reaccionen y escriban su reacción, según el papel, ante una determinada noticia, hecho o circunstancia por ejemplo. "el caso de un amigo que no puede salir, porque tiene que preparar un examen". Para realizar esta tarea indicará que disponen de 10 minutos.

Posteriormente, cada uno de los alumnos que ha asumido un determinado papel, explica a la clase tanto su reacción como los sentimientos que la acompañan, así como si se identifica con dicho papel.

EVALUACIÓN:

Se evaluará si los alumnos han sido capaces de identificar determinados papeles, así como sus reacciones diferenciadas para cada uno de ellos.

ENCUESTA

¿Te sientes comprendido? Completa este test y luego lee los resultados.

1. ¿Qué miembro de tu familia te comprende mejor?
 - a. Todos me comprenden muy bien, nos comunicamos mucho.

- b. Mis padres (o uno de ellos): me conocen bien y suelen saber cómo me siento.
 - c. Algún hermano. Comparto con él todas mis inquietudes y sueños.
 - d. Ninguno.
2. ¿Sueles hablar de las cosas que te preocupan?
- a. Sí, siempre.
 - b. A menudo sí, pero a veces prefiero callármelas.
 - c. No, por lo general me cuesta mucho.
 - d. No, nunca.
3. ¿Con cuál de estas afirmaciones te identificas más?
- a. Sé que la gente de mi entorno me comprende y me respeta como soy.
 - b. Aunque a veces resulta difícil, es posible conseguir que los demás te comprendan.
 - c. Creo que, en el fondo, nadie sabe verdaderamente cómo me siento.
 - d. A menudo fantaseo con encontrar a alguien con quien de veras poder mostrarme como soy.
4. ¿Crees que tus amigos te conocen bien?
- a. Sí: yo les cuento todo y ellos a mí también. Eso es la amistad, ¿no?
 - b. Bueno, nadie conoce verdaderamente a nadie...
 - c. Mis amigos solo conocen una parte de mí; la que yo quiero mostrarles.
 - d. No: para pasar el rato tampoco es tan necesario. ¿O sí?
5. Imagina que tienes un malentendido con el bibliotecario y este te retira el carné de socio durante una semana como penalización. ¿Qué harías?
- a. Hablar con él para intentar resolver el malentendido.
 - b. Explicar en mi casa lo que me ha ocurrido, a ver si mis padres pueden resolverlo.
 - c. Darle el carné y esperar una semana.
 - d. Darle el carné y no volver nunca por la biblioteca.
6. Cuando te ocurre algo extraordinario, impactante o que te genera preocupación...
- a. Corro a contárselo a la persona en quien más confío.
 - b. Le doy muchas vueltas hasta que decido cómo contarlo y a quién.
 - c. Hago insinuaciones a algunas personas hasta que ellas consiguen sonsacarme.
 - d. Me lo callo. Como mucho, lo escribo en mi diario.
7. Las personas que me conocen saben cuáles son mis deseos más íntimos y mis miedos más secretos.
- a. Cierto.
 - b. No del todo cierto: algunos deseos y miedos no los he compartido con nadie, porque no quiero que se extrañen.
 - c. Falso: la mayoría de mis deseos y miedos solo los conozco yo.
 - d. Falso: los deseos, los miedos y las fantasías pertenecen a mi intimidad. ¿Cómo voy a compartirlos con nadie?
8. Se te ha ocurrido una idea genial para la fiesta de fin de curso del instituto...
- a. ¡Vamos a contársela al director!
 - b. Ya está, ya la he contado; pero, espera, sonaba mejor en mi cabeza.
 - c. Lo que me da pereza es conseguir que todos la entiendan.
 - d. ¿Genial? Eso creo yo, pero seguro que nadie piensa lo mismo.

Resultados

Mayoría de respuestas a: Tú no te sientes incomprendido. Al contrario, es posible que te preguntes cómo puede haber personas que se sientan así. Con lo fácil que es hablar y explicar lo que nos pasa... Podrías aprovechar esta virtud para ayudar a que otras personas no sientan incompreensión.

Mayoría de respuestas b: No siempre te sientes comprendido. Tranquilo, es normal: si tan difícil es conocernos a nosotros mismos, ¿cómo va a ser fácil que también los demás nos conozcan y sepan cómo nos sentimos? No obstante, por lo general, te sueles llevar gratas sorpresas cuando explicas tus sentimientos y experiencias.

Mayoría de respuestas c: En ocasiones sientes incomprensión. Quizá podrías probar a confiar más en las personas de tu entorno y dejar que te sorprendan. Si no te comunicas con ellas, tú mismo estás dificultando la posibilidad de que te conozcan y te comprendan.

Mayoría de respuestas d: Pareces no sentirte comprendido en absoluto. ¡Qué pena! ¿Seguro que no hay entre todas las personas que te rodean alguien que te entienda? Quizá tú tienes que hacer un esfuerzo para abrir la puerta y dejar que los demás te conozcan un poquito... Piénsalo: compartir lo que nos pasa es una forma mucho más agradable de vivir.

REFLEXIÓN

- ¿El resultado que has obtenido es el que esperabas o te ha sorprendido? ¿Por qué?
- ¿Estás satisfecho con el resultado? Lee los demás e indica si preferirías haber obtenido otro. ¿Cuál?
- ¿Cuáles de estas acciones crees que te ayudarían a sentirte menos incomprendido?
 - Confiar más en los demás.
 - Hacer un esfuerzo por explicarme mejor.
 - No tomarme tan en serio a mí mismo.
 - Tener más amigos.
 - No prejuzgar las respuestas que imagino que voy a obtener.
 - Preocuparme por los demás.
 - Compartir mis inquietudes, dudas, problemas, con alguien en quien confío.
 - Ser todo lo sincero que puedo.
 - Aceptar las críticas y las bromas de buen grado.
 - Tengo muchos amigos muy diferentes.
 - Preocuparme por los demás.
- ¿Qué necesito para sentirme comprendido? ¿Está bien que nos pongamos en el lugar de las otras personas? ¿Trato de comprender a mis amigos? ¿Por qué mis padres no me entienden? ¿Me pongo en su lugar?

PARES DE ROLES

PAR 1	FANFARRÓN/FANFARRONA	Exagerada agresión, amenaza a los demás, mucha autoestima: "A la salida te enteras".
	BUEN MUCHACHO/BUENA MUCHACHA	Exagerado calor, trata de complacer a los demás, sonrío: "¡qué bonito día!"
PAR 2	JUEZ/JUEZA	Crítica exagerada, falta de confianza en los demás, los culpa, conoce la verdad absoluta: "Yo sí conozco la verdad"
	PROTECTOR/PROTECTORA	Apoyo exagerado, mima a los demás les da caridad: "Déjame ayudarte"
PAR 3	DÉBIL	Exagera sensibilidad, impotente, confuso, pasivo: "Por favor no me hagan daño"
	DICTADOR/DICTADORA	Exagerada fuerza, paternalista y autoritario, manda: "¡Haz esto; no hagas aquello!"
PAR 4	DEPENDIENTE	Dependencia exagerada, le gusta que cuiden de él, manejado por los demás: "No puedo vivir sin ti"
	CALCULADOR/CALCULADORA	Exagerado control, perfeccionismo, trata de burlar a los demás: "Esto no está bien"

PROYECTO: EMOCIONATE

4ª sesión: **ACEPTACIÓN Vs. CULPABILIDAD Y MIEDO**

Edad: 4º ESO

OBJETIVOS:

- Conocer e identificar la culpa
- Fomentar la reflexión sobre la culpa: por qué aparece, cuándo aparece, cómo nos hace sentir...
- Desarrollar la capacidad de manejar la culpa, aprender y liberarse de ella.

DURACION:

La duración estimada es de una sesión lectiva, aunque puede ampliarse a dos.

MATERIAL:

- Fichas:
 - "Me siento culpable por" (Ficha 1)
 - "Encierro, me libero y aprendo" (Ficha 2)

METODOLOGÍA:

El juego es una dinámica educativa que tiene como objetivo aprender cosas sobre el sentimiento de culpa, por qué se produce, cómo nos sentimos y cómo nos limita. La culpa no ha de convertirse en un castigo para nosotros mismos, una cárcel en la que pagar por hacer algo mal, sino en una oportunidad para aprender de los errores, para reconocer que nos equivocamos y ser capaces de perdonarnos y evitar hacer lo mismo en un futuro.

Les explicaremos a los niños y niñas lo siguiente: "La culpa es una emoción que todos en algún momento hemos experimentado. La culpa es una emoción compleja que nos lleva a experimentar malestar por el daño que hemos podido causar a otras personas e incluso a nosotros mismos. La culpa cumple una función, nos ayuda a no hacer daño a los demás y nos empuja a pedir perdón o solucionar el problema cuando hemos hecho mal a los otros. Pero cuando la culpa es muy grande, puede ser muy mala para nosotros. Vamos a aprender cómo es la culpa y cómo podemos liberarnos de ella.

Vamos a imaginarnos que la culpa es como una cárcel que cada uno de nosotros tiene en su interior. En esa cárcel atrapamos a los actos, conductas e incluso pensamientos que han podido hacer daño a los demás. Cada uno de ellos queda atrapado en la prisión. Cada uno de nosotros es el dueño de la prisión, y debemos decidir cual es el objetivo, el sentido de la cárcel de la culpa:

- **Cárcel castigo:** donde encerramos a nuestros malos actos para que pague a modo de castigo por lo que ha hecho.
- **Cárcel aprendizaje:** donde cada mala acción aprende lo que ha hecho mal, trata de arreglarlo y queda libre.

El segundo tipo de cárcel es el que nos permite liberarnos de la culpa y el que nos ayuda a no hacer daño a los demás ya que permite un **aprendizaje**.

FICHA 1: "ME SIENTO CULPABLE POR" Repartimos una ficha a cada uno de los participantes y les pedimos que la completen.

FICHA 2: " ENCIERRO, ME LIBERO Y APRENDO" La deben ir llenando paso a paso

- "Encierro mi culpa": Dentro de cada celda deberán meter su culpa, pueden dibujar, recortar, etc.... A continuación les pedimos que aprendan y que se perdonen que liberen su culpa.
- "Me perdono por" allí anotarán lo que han hecho para perdonarse y liberarse de la culpa.
- "He aprendido" recogerán que han aprendido después del proceso de liberación de la culpa.

EVALUACIÓN:

Se comprobará la capacidad del alumnado de expresar de modo claro y conciso sus sentimientos, de trabajar sobre ellos y de rellenar las diferentes tablas de forma sincera y realista.

ME SIENTO CULPABLE POR		
SITUACIONES EN LAS QUE ME SIENTO CULPABLE		
¿A quién he perjudicado?		
¿Cómo he perjudicado a alguien?		
¿Qué pienso?		
¿Cuáles son mis sensaciones?		
¿Qué hago?		
¿Qué creo que piensan los demás?		

<p>¿Me estoy perjudicando a mi?</p>		
<p>¿Cómo me siento después?</p>		

ENCIERRO, ME LIBERO Y APRENDO

<p>SITUACIONES EN LAS QUE ME SIENTO CULPABLE</p>		
<p>ENCIERRO MI CULPA</p>		

Me perdono por		
He aprendido		

PROYECTO: EMOCIONATE

5ª sesión: **SERENIDAD VS IRA**

Edad: **4º ESO**

OBJETIVOS:

- Relacionar sentimientos con las dos emociones propuestas.
- Debatir sobre las técnicas propuestas para controlar la ira.

CONTENIDOS

- Toma de conciencia de cómo las emociones inciden en el comportamiento.
- Aceptación de sus propias emociones, tanto si son social y culturalmente aceptadas, como si no lo son.
- Rasgos diferenciadores entre personas.

DURACION:

La duración estimada es de una sesión lectiva, aunque puede ampliarse a dos.

MATERIAL:

Dos ejercicios formados por un texto y unas preguntas que los alumnos responderán, de forma escrita; al finalizar el tiempo estimado para realizarlos, ponerlos en común con todos los compañeros.

METODOLOGÍA:

EJERCICIO 1:

Realizamos la dinámica del papel arrugado.

EXPLICACIÓN:

¿Tienes mal genio? Tal vez aceptes la ira como parte integrante de tu vida, pero ¿reconoces que de hecho no sirve a ningún fin útil? Quizá justificas tu mal humor diciendo cosas como "Es muy humano" o "Si no me desahogo expresándolo me lo guardaré dentro mío y se me convertirá en una úlcera". Pero la ira, el mal humor es una parte de ti mismo que no te gusta y, casi está de más decirlo, tampoco le gusta a la demás gente. Y desde luego, mostrar ira no evita ni las úlceras ni los problemas de corazón. Más bien los agrava.

La ira no es algo "muy humano". No tienes por qué sentirla, y no sirve a ninguno de los propósitos relacionados con el que tú seas una persona feliz y realizada. Es una zona errónea, una especie de gripe psicológica que te incapacita igual que puede hacerlo una enfermedad.

Definamos el término ira. En el sentido que lo usamos en estas líneas se refiere a una reacción inmovilizante, una reacción que se experimenta cuando nos falla algo que esperábamos, algo con que contábamos. Toma la forma de rabia, hostilidad, de agresión contra alguien o incluso de silencio amenazante. No se trata simplemente de un enfado o irritación. Una vez más la palabra clave es inmovilidad. La ira es inmovilizante y por lo general proviene del deseo de que el mundo y la gente sean diferentes a lo que realmente son.

La ira es una elección y un hábito. Es una reacción aprendida ante la frustración y a resultados de la cual te comportas como preferirías no hacerlo. De hecho, algunos dicen que la ira profunda es una forma de locura. Se es loco cuando no se puede controlar el propio comportamiento. Así pues, cuando estás enfadado y pierdes el control, sufres una locura temporal.

La ira no tiene retribuciones ni compensaciones psicológicas. Tal como la definimos aquí, la ira es debilitante. Físicamente puede producir hipertensión, úlceras, urticaria, palpitaciones cardíacas, insomnio, cansancio e incluso enfermedades cardíacas. Psicológicamente, la ira acaba con las relaciones afectivas; interfiere con la comunicación; conduce a la culpabilidad y la depresión y en general interfiere con tu vida. Quizá te sientas escéptico ante esto, puesto que siempre has oído decir que es más sano expresar la ira que guardarla embotellada dentro de ti. Sí, realmente la expresión de tu ira es más saludable que su represión. Pero existe una postura aún más sana: no sentir esa ira en absoluto. En este caso, no tendrás que enfrentarte con el dilema de si será mejor echarla fuera o guardarla adentro.

Como todas las emociones, la ira es un resultante del pensamiento. No es algo que simplemente te sucede. Cuando te enfrentas con circunstancias que no van por donde tú quisieras que vayan, te dices a ti mismo que las cosas no deberían ser así (frustración) y entonces eliges la acostumbrada reacción de enfado que sirve a un propósito. (Véase la sección de retribuciones más adelante en este mismo capítulo.) Y mientras aceptes la ira como parte de lo que significa ser un ser humano, tendrás razón en aceptarla y en evitar ocuparte de su eliminación. Sin la menor duda, desfoga tu ira, desahógate, déjala salir en formas que no sean destructivas (si sigues decidido a conservarla). Pero empieza a pensar en ti mismo como en alguien que puede aprender a pensar de manera diferente cuando se siente frustrado, de modo que la ira inmovilizante pueda ser reemplazada por emociones más gratificantes y positivas. Lo más posible es que seguirás sintiendo rabia, irritación y desilusión, ya que el mundo no será nunca como tú quieres que sea. Pero la ira, esa respuesta emocional tan perjudicial, puede ser eliminada.

Es posible que defiendas el caso de la ira porque te sirve para conseguir lo que quieres. Bueno, observa la cosa con un poco más de atención. Si lo que quieres decir es que si levantas la voz o pones cara de furia te ayudará a evitar que tu hija de dos años juegue en la calle donde puede hacerse daño, entonces levantar la voz es una estrategia excelente. Sólo se convierte en ira cuando te sientes realmente perturbado, cuando te acaloras y aumentan las pulsaciones de tu corazón, cuando arrojas objetos o agredes a personas y quedas inmovilizado en general por un tiempo, cualquiera que sea. No dejes de seleccionar estrategias personales que reforzarán el comportamiento apropiado, pero no aceptes todo el dolor interno que esto puede significar. Puedes aprender a pensar de esta manera: "El comportamiento de la niña es peligroso para ella. Quiero hacerla ver que no se tolerará que juegue en la calle. Levantaré la voz para demostrarle la fuerza de mis sentimientos al respecto. Pero no me enfadaré".

Considera a una madre típica que no puede realizar este despliegue controlado de enfado. Se siente constantemente molesta por el mal comportamiento reiterado de sus hijos. Pareciera como que mientras más se molesta ella, peor se portan ellos. Los castiga; los manda a su habitación; grita constantemente y está casi siempre en estado de irritación, como "en pie de guerra", cuando trata con sus hijos. Su vida como madre es una batalla. Lo único que sabe es gritar y por las noches se siente destrozada emocionalmente, agotada al cabo de un día en el campo de batalla.

Entonces ¿por qué se portan así los niños cuando saben cómo va a reaccionar madre? Porque la ironía de la ira es que nunca logra cambiar a los demás: sólo consigue intensificar el deseo de la otra persona de controlar a la persona enfadada. Escucha lo que dirían los niños de quienes ahora hablamos si pudieran formular sus motivos para portarse mal.

"¿Ves lo que hace enfurecer a mamá? No tienes más que decir esto, o hacer esto otro, y podrás controlarla haciendo que le de uno de sus ataques. Puede que te tengas que quedar encerrado en tu habitación unas horas o unos momentos, ¡pero mira lo que consigues! ¡El total dominio emocional de su persona y a precio tan bajo! Ya que tenemos tan poco poder sobre ella, hagamos esto más a menudo y veremos cómo se enloquece con nuestro comportamiento."

La ira, cuando se usa en cualquier tipo de relación, impulsa a la otra persona a que siga actuando como lo ha hecho hasta ahora. Si bien el provocador aparenta estar asustado, por otro lado sabe muy bien que puede enfadar a la otra persona cuando quiera, y de esa manera ejercer sobre ella el mismo tipo de autoridad vengativa que cree tener el iracundo.

Cada vez que eliges enfadarte debido al comportamiento de otra persona, la estás privando de su derecho de ser lo que ella escoja. Dentro de tu cabeza está tu frase neurótica: "¿Por qué no eres más parecido a mí? Entonces te querría y me gustarías en vez de enfadarme". Pero los demás no serán nunca como tú quieres que sean, todo el tiempo por lo menos. Gran parte del tiempo las cosas y la gente serán distintas a lo que tú quisieras que

fueran. Así es el mundo. Y la posibilidad de cambiarlo es nula. De modo que cada vez que optas por la rabia cuando te enfrentas con alguien o con algo que no te gusta, optas a la vez por dejarte herir o inmovilizarte de alguna manera por culpa de la realidad. Ahora bien, eso es una tontería. Molestarte por cosas que no van a cambiar nunca. En vez de escoger la ira, puedes empezar a pensar en los demás como en seres que tienen derecho a ser diferentes a lo que tú quisieras que fueran. Puede que no te guste que así sea, pero no tienes por qué enfadarte por ello. La ira sólo los alentará a seguir siendo como son y te provocará todas las tensiones físicas y las torturas mentales que describimos antes. La elección está en tus manos realmente. La ira o un nuevo enfoque que te ayude a eliminar la necesidad de la ira.

Quizá te ves a ti mismo en el campo contrario, esto es, alguien que siente mucha rabia, pero que nunca ha tenido el valor de expresarla. Te la guardas y nunca dices nada, trabajándote esas dolorosas úlceras y viviendo tus momentos presentes con gran cantidad de ansiedad. En realidad no eres la otra cara de la persona que chilla y despotrica. Tienes las mismas frases en tu cabeza respecto a la gente y las cosas, que deberían ser como tú quieres. Si lo fueran, ése es tu razonamiento, no sentirías rabia, no te enfadarías. Ésta es una lógica equivocada y el secreto para deshacerte de tus tensiones radica en destruirla. Aunque quieras aprender a expresar tu furia contenida en vez de guardártela, la meta final debe ser aprender a pensar en forma diferente para no crear esa furia. Pensamientos internos como éste: "Si él quiere hacer el tonto, yo no voy a elegir molestarme por ello. Es él, no yo, el que se comporta de esa manera estúpida". O, "Las cosas no funcionan como yo creo que deberían hacerlo. Y aunque no me gusta, no voy a dejarme inmovilizar por ello". Aprender a expresar tu ira con valentía por medio de nuevas formas de comportamiento como las que hemos tratado en este libro, será un buen primer paso. Luego, pensar de forma diferente que te ayude a trasladarte del compartimento externo de tu salud mental al interno. El rehusar apoderarte del comportamiento de cualquier otra persona es el último paso, el objetivo final. Puedes aprender a evitar que el comportamiento y las ideas de otra gente tengan el poder de perturbarte y molestarte. Al tener una buena opinión de ti mismo y negarte a que te controlen los demás, no te perjudicará ni lastimará la ira.

EJERCICIO 2

Piensa en alguna situación en donde hayas expresado ira o discutido con alguien porque pensaba diferente que tú sobre algún tema en particular, y tú no aceptabas que tenga otra opinión diferente.

Contesta a estas preguntas sobre esa situación:

¿Qué piensas tú del tema?

¿Qué piensa la otra persona del tema?

¿Absolutamente todo el Mundo piensa como tú y absolutamente nadie piensa como la otra persona? Explícalo.

¿Qué beneficios te provoca actuar como actúas?

¿Qué perjuicios?

¿Realmente merece la pena actuar con ira ?

¿Podrías actuar de otro modo? ¿Cómo?

EVALUACIÓN:

Puesta en común de las actividades realizadas anteriormente. Como conclusión final, preguntarles si han aprendido algo nuevo, con respecto a las emociones trabajadas hoy.