



# EL SEÑOR DE LAS EMOCIONES

Delia Nieto Martín



# 1. JUSTIFICACIÓN

---

La LOMLOE considera que la educación es el medio adecuado para construir la personalidad, desarrollar al máximo todas las capacidades, conformar la identidad personal y configurar la comprensión de la realidad, integrando la parte cognitiva, afectiva y axiológica.

Es por ello, que trabajar en emociones es primordial para formar personas emocionalmente inteligentes para resolver problemas de su día a día.



## 2. RESPONSABLES

---

Será desarrollada principalmente por los tutores y tutoras de los cursos de 1º ESO, aunque también formarán parte el Departamento de Geografía e Historia, Cultura Clásica y Religión /Valores, con la ayuda, asesoramiento y colaboración del Departamento de Orientación Educativa.



# 3. DESTINATARIOS

---

La unidad está diseñada para el alumnado de 1º ESO.

Se centra en esta etapa ya que un momento crítico de cambios tanto a nivel educativo como a nivel personal y biológico.



# 4. OBJETIVOS

---

- ✦ *Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.*
- ✦ *Identificar las emociones de sus compañeros/as.*
- ✦ *Desarrollar habilidades de regulación emocional.*
- ✦ *Favorecer emociones positivas en el aula.*
- ✦ *Mejorar las relaciones interpersonales.*



# 5. TEMPORALIZACIÓN

---

*La unidad se desarrolla durante todo el curso en las sesiones de tutoría y de forma transversal en las horas de Geografía e Historia, Cultura Clásica y Religión/Valores.*

*Su duración será los 50 minutos de la clase.*



# 6. CONTENIDOS Y COMPETENCIAS

## LA COMUNIDAD DE LAS EMOCIONES

- 1 ¿Qué son las emociones?
- 2 ¿Cuáles son las emociones?
- 3 Identificamos nuestras emociones.

## LAS DOS TORRES DE LAS EMOCIONES

- 1 Aprendemos a reconocer las emociones de los demás.
2. La empatía.

## EL RETORNO DEL REY ASERTIVO

- 1 ¿Qué es la asertividad?
- 2 Aprendemos a ser como el Rey Asertivo.

## COMPETENCIAS

- Competencia en comunicación lingüística
- Aprender-Aprender
- Competencias sociales y cívicas.



# 7. METODOLOGÍA

---

Respecto al método de enseñanza, se van a desarrollar metodologías activas como la gamificación, mediante un juego de role. También se va a caracterizar por ser vivencial y por el carácter transversal de las emociones en otras materias.

Así mismo, el profesorado va a ejercer un papel mediador de la actividad, para favorecer el trabajo autónomo e individual, pero se potenciará además el aprendizaje cooperativo.

Quiero señalar que la unidad su seña de identidad va a ser el Diseño Universal de Aprendizaje (DUA) basado en la atención a la diversidad cuya finalidad es la inclusión.





# ACTIVIDADES



# LA COMUNIDAD DE LAS EMOCIONES

## Contenidos:

- 1 ¿Qué son las emociones?
- 2 ¿Cuáles son las emociones?
- 3 Identificamos nuestras emociones



# LA COMUNIDAD DE LAS EMOCIONES

## Objetivos:

- Conocer qué son las emociones y cuáles son.
- Aprender a identificar las distintas emociones
- Saber identificar qué emociones estamos sintiendo en cada momento.
- Conocer nuestras emociones y lo que las produce.
- Identificar las señales fisiológicas de las emociones.

## Actividad 1 ¿Qué son las emociones y cuáles son?

En primer lugar, se realizará una lluvia de ideas para saber el conocimiento que tienen acerca las emociones y cuales conocen. Posteriormente los tutores de cada curso explicaran en base a las ideas y conclusiones en qué consisten las emociones y se identificarán cada una de ellas.

Posteriormente se les explica que van a formar parte de la comunidad de las emociones y para ello tendrán que cumplir las tareas encomendadas por Gandalf el Mago de la emociones primarias y por Galadriel la Elfa de las emociones secundarias. Todo ello es para evitar que Sauron, el señor Oscuro sin emociones gobierne el mundo junto con su vasallo Saruman, el mago del caos emocional.

Se les entrega un pergamino a todos con las primeras instrucciones y una pequeña referencia a las distintas emociones. (Ver Anexo 1)



# LA COMUNIDAD DE LAS EMOCIONES

## ANEXO 1



Queridos humanos de la Tierra Media. Necesitamos vuestra ayuda.

Sauron, el señor Oscuro sin emociones y su vasallo Saruman, el mago del caos emocional quieren gobernar el mundo y quieren que eliminen todas las emociones positivas para que solo exista la ira, el odio, el miedo y la tristeza.

Por eso, Galadriel la Elfa de las emociones secundarias y yo, Gandalf el Mago de las emociones primarias solicitamos que nos ayudéis. Solo vosotros tenéis el poder. Os iremos dejando las instrucciones a través de vuestro tutores.



Os dejamos un resumen de las emociones primarias y secundarias:

**Emociones Primarias:** Son las emociones básicas e innatas. Son: *la ira, el miedo, la alegría, la sorpresa, el asco y la tristeza.*

Se caracterizan por ser automáticas y cumplen una función adaptativa y saludable dentro del organismo al ayudarnos a reaccionar inmediatamente frente a un estímulo.

**Emociones Secundarias:** Son combinaciones de las anteriores y están influidas por las normas sociales y culturales. Por lo tanto, son adquiridas. Estas son: *la vergüenza, la culpa, el orgullo, el placer y los celos.*

Fomentan el autoconocimiento y la identidad personal, son las que hacen que nuestro carácter se diferencie de los otros y aparecen a los 2 o 3 años de edad.



# LA COMUNIDAD DE LAS EMOCIONES

## ANEXO 1

---

### EMOCIONES PRIMARIAS

Básicas

Innatas

Universales

Desde el nacimiento

Función principal de supervivencia

### EMOCIONES SECUNDARIAS

Combinación de las primarias

Aprendidas

Dependen del entorno y la cultura

A partir de los 2/3 años

Otras funciones

### EMOCIÓN

- Reacción a un estímulo
- Inconsciente e inmediata
- Corta
- Antes que la razón
- Universales
- Más intensas
- Llevan a actuar

### SENTIMIENTO

- Estado de ánimo estable
- Consciente y progresivo
- Largo
- Tras interpretar y pensar
- Individuales
- Menos intensos pero más profundos
- Llevan decidir y vivir de una manera



# LA COMUNIDAD DE LAS EMOCIONES

## Objetivos:

- Conocer qué son las emociones y cuáles son.
- Aprender a identificar las distintas emociones
- Saber identificar qué emociones estamos sintiendo en cada momento.
- Conocer nuestras emociones y lo que las produce.
- Identificar las señales fisiológicas de las emociones.

## Actividad 2: Identificamos las emociones

En la actividad anterior se les explicó que iban a formar parte de la comunidad de las emociones y para poder entrar tenían que hacer una serie de tareas. En esta actividad se les entregará a cada uno un anillo con una emoción primaria y secundaria. Con ese anillo tendrán que identificar la emoción con la que le corresponde en las materias de Historia, Cultura Clásica y Valores/Religión. Se les entregará una ficha con lo que tienen que recoger. (Ver Anexo 2)



# LA COMUNIDAD DE LAS EMOCIONES

## ANEXO 2



### Emoción primaria TRISTEZA

Querido humano de la Tierra Media. Te encomendó esta tarea para que la oscuridad no gobierne sobre nosotros.

Debes encontrar la tristeza allá donde la leas. Para ello debes estar muy atento/a en las materias de Historia, Cultura Clásica y Valores/Religión.

Cada momento histórico vivido encontraras dicha emoción y deberás recogerla indicándola en tu ficha y justificándola.



### FICHA EJEMPLO Emoción primaria TRISTEZA

MATERIA: Historia

TEMA: La civilización romana

PÁGINAS: 90, 92 y 95

JUSTIFICACIÓN:

La tristeza la he encontrado en las guerras Púnicas en los esclavos al vivir sin libertad. También se observa en la figura de la mujer, al ser discriminada. Por último, en Pompeya cuando erupciona el Vesubio.



# LA COMUNIDAD DE LAS EMOCIONES

## Objetivos:

- Conocer qué son las emociones y cuáles son.
- Aprender a identificar las distintas emociones
- Saber identificar qué emociones estamos sintiendo en cada momento.
- Conocer nuestras emociones y lo que las produce.
- Identificar las señales fisiológicas de las emociones.

## Actividad 3: Identificamos nuestras emociones

En esta actividad, para poder entrar en la comunidad de las emociones tienen que conseguir su pasaporte. De esta manera, tienen que recoger sus emociones en la ficha 1 que se les entregará. (Ver Anexo 3)  
Una vez finalizado se les entregará el pasaporte correspondiente.



# LA COMUNIDAD DE LAS EMOCIONES

## ANEXO 3

### EJEMPLO FICHA 1

Nombre:

Fecha:

Tipo de emoción	Causa Motivo	Efectos corporales	Respuesta	Regulación
Alegria	Mi cumpleaños	Corazón acelerado Sonrisa	Estoy contenta y se lo demuestro a la gente cantando, riendo o siendo amable.	Reaccionó ante la emoción sin reprimirla y la expreso. Si estoy muy eufórica lo que hago es hacer relajación y respiro.



# LA COMUNIDAD DE LAS EMOCIONES

## ANEXO 3





# LAS DOS TORRES DE LAS EMOCIONES

---

## Contenidos:

1. Aprendemos a reconocer las emociones de los demás.
2. La empatía



# LAS DOS TORRES DE LAS EMOCIONES

---

## **Objetivos:**

- *Aprender a identificar las distintas emociones del otro.*
- *Saber identificar qué emociones sienten.*
- *Identificar las señales fisiológicas de las emociones.*

## **Actividad 1: Identificamos emociones del otro**

*En esta actividad, tienen que recoger las emociones del compañero/a del clase en la ficha 2 que se les entregará. (Ver Anexo 4)*



# LA COMUNIDAD DE LAS EMOCIONES

## ANEXO 4

### EJEMPLO FICHA 2

Nombre:

Fecha:

Tipo de emoción	Causa Motivo	Efectos corporales	Respuesta	Regulación
Ira	Una mala nota de un examen.	Se puso rojo, los puños cerrados. Respiración acelerada.	Gritaba, rompió unas hojas y daba golpes en la mesa.	Le dije que le entendía y que era normal estar enfadado. Después le expliqué que tenía la recuperación y nos pusimos a respirar juntos durante 10 segundos. Una vez tranquilo le ofrecí mi ayuda para estudiar.



# LAS DOS TORRES DE LAS EMOCIONES

---

## Objetivos:

- *Comprender el concepto de empatía.*
- *Favorecer el desarrollo del respeto mutuo.*
- *Concienciar sobre los distintos puntos de vista y de una realidad plural.*
- *Aprender a ponerse en el lugar de otra persona.*
- *Potenciar la escucha activa*

## Actividad 2: ¿Qué es la empatía?

*En primer lugar, se realizará una lluvia de ideas para saber el conocimiento que tienen acerca de la empatía. Posteriormente los tutores de cada curso explicaran en base a las ideas y conclusiones en qué consiste y los beneficios que tiene. Una vez finalizada la explicación verán un corto:*

*<https://youtu.be/lcMCQ5R6c0k>*



# LAS DOS TORRES DE LAS EMOCIONES

---

## Objetivos:

- *Comprender el concepto de empatía.*
- *Favorecer el desarrollo del respeto mutuo.*
- *Concienciar sobre los distintos puntos de vista y de una realidad plural.*
- *Aprender a ponerse en el lugar de otra persona.*
- *Potenciar la escucha activa*

## Actividad 3: Viajamos al pasado

*En esta actividad haremos una asamblea en la que cada uno de ellos debe recordar u explicar una situación del pasado en la cual no fueron empáticos con una persona y otra en la que sí lo fueron y analicen las causas y consecuencias de ambas.*



# LAS DOS TORRES DE LAS EMOCIONES

---

## Objetivos:

- Comprender el concepto de empatía.
- Favorecer el desarrollo del respeto mutuo.
- Concienciar sobre los distintos puntos de vista y de una realidad plural.
- Aprender a ponerse en el lugar de otra persona.
- Potenciar la escucha activa

## Actividad 3: En los pies de Frodo

El tutor va a repartir un trozo de papel y en él van a tener que escribir un problema y escriben el nombre y lo entregan de nuevo al tutor/a para que después los reparta aleatoriamente. De este modo, cada alumno/a tendrá el problema de otro/a compañero/a y tendrán que leerlo e interpretarlo como si fuese suyo.

Una vez concluida, leerán en voz alta el problema y la resolución y posteriormente se les harán las siguientes preguntas:

¿Cómo os habéis sentido con el problema de otra persona? ¿Sentisteis como si fuese vuestro problema?

¿Para qué creéis que os ha servido esta actividad?





# EL RETORNO DEL REY ASERTIVO

---

## Contenidos:

- 1 ¿Qué es la asertividad?
- 2 Aprendemos a ser como el Rey Asertivo.



# EL RETORNO DEL REY ASERTIVO

---

## Objetivos:

- Comprender el concepto de la asertividad.
- Favorecer el desarrollo de un lenguaje positivo.
- Concienciar sobre los distintos puntos de vista y de una realidad plural.
- Aprender a resolver conflictos de forma positiva y en dialogo.
- Potenciar la escucha activa

## Actividad 1: ¿Quién es el Rey Asertivo?

Se va a llevar a cabo la dinámica Phillips 66, para ello tienen que hacer grupos de 6 y deben hablar por 6 minutos en equipo sobre qué entienden sobre la asertividad. Durante esos 6 minutos cada grupo debe llegar a una conclusión. Una vez finalizado el tiempo, deberán elegir un portavoz en cada uno de los equipos para que exponga las distintas conclusiones.

Finalizada, el tutor/tutora explicará la asertividad y sus beneficios. Se les da a conocer a los 3 Reyes de los distintos reinos de la Tierra Media. El rey pasivo, La Reina Agresiva y el Rey Asertivo. (Anexo 5)



# EL RETORNO DEL REY ASERTIVO

## ANEXO V

### EL REY PASIVO

Este Rey niega mostrar sus sentimientos u opiniones porque teme ser rechazado o incomprendido.

Hace lo que le dicen sin defender sus intereses.

No valora sus propias opiniones y necesidades y da valor superior a las de los demás.

Suele hablar en tono bajo, titubeando... y se siente incómodo e inseguro.

No sabe qué hacer y qué decir cuando existen problemas.

Acaba por sentirse manipulado y frustrado.

### LA REINA AGRESIVA

Es una Reina de comportamiento agresivo, sobrevalora sus propias opiniones y sentimientos, obviando y/o despreciando los de los demás.

Para ella todo es o ganar o perder.

Se lanza al conflicto sin tener en cuenta las opiniones y sentimientos de los demás.

Su postura es intimidadora, amenazadora, de habla rápida y fluida...

Suele responder con gritos a sus interlocutores, especialmente si retan sus opiniones..

### EL REY ASERTIVO

Este Rey expresa su opinión correctamente y defiende su punto de vista, pero sabe respetar los derechos de los demás.

Confía en sí mismo y no tienen miedo a mostrarse de esta manera. Además, no permite que otras personas decidan por él.

Tiene la capacidad de escucha y de respeto a los demás.

Cuando existen conflictos los afronta de forma calmada y con regulación emocional.

Para él importa el Yo gano y Tú ganas.



# EL RETORNO DEL REY ASERTIVO

---

## Objetivos:

- Comprender el concepto de la asertividad.
- Favorecer el desarrollo de un lenguaje positivo.
- Concienciar sobre los distintos puntos de vista y de una realidad plural.
- Aprender a resolver conflictos de forma positiva y en dialogo.
- Potenciar la escucha activa

## Actividad 2: Aprendemos a comunicarnos con el Rey Asertivo

En esta última actividad van a aprender a comunicarse con la Asertividad desde los mensajes YO.

Para ello vamos a explicarles los mensajes tú y los yo. Y pasaremos a realizar un juego de Role Play.

En el juego de Role Play, tendrán que elegir una situación conflictiva reciente surgida en clase y van a interpretar la situación en la cual van a utilizar el lenguaje asertivo y usando algunas de las técnicas asertivas que se les ha explicado (Anexos 6 y 7).

Al finalizar con éxito todas las tareas recibirán un diploma en el cuál formaran a ser Caballeros/as de la corte del Rey Asertivo y custodiarán todos los anillos de las emociones de la Tierra Media para que rija la regulación emocional.



# EL RETORNO DEL REY ASERTIVO

## ANEXO 6

### LOS MENSAJES TU

Son aquellos mensajes en los que culpamos al otro, lo etiquetamos o le hacemos juicios de valor (Me estás enfadando).

Se centran en lo que hace el otro. Se le acusa y juzga. («Siempre estás igual, no vas a cambiar nunca».

Obstaculiza la comunicación y genera ofensa en nuestro interlocutor.

Generan respuestas defensivas, más enfado, resistencia al cambio, discusiones....

Y por tanto, no solucionan el problema.

### LOS MENSAJES YO

Son mensajes en los que se asume que lo que pensamos, sentimos y necesitamos es sólo responsabilidad nuestra; en vez de querer achacar la responsabilidad a los demás y reprochárselo. («Me pongo enfadada cuando haces...»).

Se centran en el YO, en las consecuencias del comportamiento del otro. Se describe sin descalificar, expresar lo que se siente y lo que me gustaría. («Cuando actúas así..., me siento..., me gustaría que...»).

Facilitan la comunicación y es persuasivo. Minimizan la actitud defensiva, amortigua la tensión generada y facilita la expresión de las diferencias y desacuerdos.

Facilitan la resolución de problemas.



# EL RETORNO DEL REY ASERTIVO

## ANEXO 7

### PASOS PARA DAR MENSAJE YO

- 1- Describir brevemente la situación o comportamiento que te disgusta o molesta. Describe y no juzgues. Ej.: Levantáis mucho la voz y no logro escuchar lo que dicen. Me siento molesto.
- 2- Describir las consecuencias o efectos que dicho comportamiento o sentimiento tiene sobre ti (... y no logro escuchar los que dicen)
- 3- Expresar los sentimientos que ese comportamiento te causa (Me siento molesto)

### TÉCNICAS ASERTIVAS

- 1- **Técnica del disco rayado** consiste en repetir una y otra vez tu afirmación sin alzar la voz, de manera calmada, sin agresividad verbal y sin entrar en provocaciones.
- 2- **Técnica del banco de niebla**: Consiste dar la razón a la persona, pero sin intención inmediata de seguir discutiendo sobre el problema inicial para no agravarlo. Hay que cuidar mucho el tono porque puede provocar una reacción agresiva del interlocutor.
- 3- **Técnica del acuerdo asertivo**: Esta técnica asertiva da la razón al interlocutor, es decir, se cede, pero se insiste en el error cometido y no en como uno es. Esta técnica guarda una relación directa con la frase del inicio de esta entrada: la asertividad no es lo que haces, es lo que eres. Aborda el peligro de etiquetar a las personas.



# EL RETORNO DEL REY ASERTIVO

## ANEXO 8



Queridos humanos de la Tierra Media. Habéis logrado vencer a Sauron, el señor Oscuro sin emociones y a su vasallo Saruman, el mago del caos emocional.

Por eso, Galadriel la Elfa de las emociones secundarias y yo, Gandalf el Mago de la emociones primarias os nombramos Caballeros/as de la Corte del Rey Asertivo y os hacemos entrega de los anillos de las emociones para que los custodiéis y así no caigan en malas manos.

¡Saludos humanos!

Hasta la próxima aventura





# 8. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

---

La presente Unidad, se caracteriza porque se rige bajo el DUA.

De esta forma, en primer lugar se ha identificado aquellas barreras y se ha creado un contexto de aprendizaje accesible para todo el grupo y en segundo lugar la unidad contiene orientaciones para que se aplique el diseño universal dando oportunidades para la participación y el aprendizaje a la diversidad del alumnado del grupo.

Estas orientaciones constituyen una guía abierta a partir de la cual adecuar la unidad a las características del grupo y no debe considerarse un instrumento cerrado sino un punto de partida.

Todo ello implica, para que sea eficaz, una coordinación continua del equipo docente junto con el Departamento de Orientación.



# 8. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

---

*Orientaciones para trabajar con ACNEE:*

- *Apoyo visual mediante fotografías y otros medios de representación.*
- *uso de vocabulario más sencillo y menos técnico y utilización de ejemplos cotidianos y cercanos.*
- *Todas las explicaciones serán apoyadas por otros SAAC.*
- *Se explicará paso por paso cada una de las actividades.*
- *Se asignará un alumno/a supervisor para que cada componente del grupo comprenda lo explicado y la realización de las tareas.*
- *Se ofrecerán múltiples herramientas, formas y medios para realizar las actividades: ordenadores, oral...*
- *Las actividades tendrán un nivel de dificultad gradual.*
- *Se fomentará el aprendizaje cooperativo y cada alumno tendrá asignado su rol.*
- *La evaluación será criterial.*



# 9. Evaluación

Es necesario que la puesta en práctica de la unidad de intervención vaya acompañada de un proceso constante de evaluación para mejorar los diseños de la intervención aprovechando la retroalimentación informativa para corregir o adaptar dichos diseños de cara a conseguir una mayor eficacia futura.

## A. Momentos de evaluación:

- 1) Evaluación inicial: al inicio del proceso para valorar si los aspectos contemplados en el la unidad son operativos y se refieren a la realidad en la que queremos intervenir.
- 2) Evaluación procesual: recibiendo constantemente feed-back y modificando sobre la marcha todos aquellos aspectos susceptibles de ser mejorados, e incluso introduciendo aspectos nuevos no contemplados en el diseño inicial.
- 3) Evaluación final: para comprobar los resultados y el grado de consecución de los objetivos.

Estos resultados nos van a servir también como información inicial para volver a poner en marcha nuevamente el proceso, reestructurando los aspectos deficitarios. Se cumple así el objetivo de la evaluación entendida como proceso de optimización.



# 9. Evaluación

---

## B) Técnicas de evaluación empleadas:

- Observación directa e indirecta.
- Dinámicas de grupo.
- Cuestionarios y encuestas.
- Entrevistas.
- Informes y documentos realizados.
- Análisis, valoraciones, debates y puestas en común entre todos los miembros participantes en la unidad.
- Autoevaluación por parte de los propios alumnos.



# 9. EVALUACIÓN

---

## *C) Indicadores de logro en la evaluación:*

- Grado de desarrollo de las actividades programadas.*
- Grado de consecución de los objetivos previstos.*
- Nivel de participación y coordinación de los destinatarios.*
- Eficacia de las actividades planificadas según los alumnos y los profesores.*
- Adecuada temporalización de las actuaciones.*
- Adecuación de los recursos, técnicas e instrumentos utilizados*
- Coordinación entre los profesionales que han intervenido.*
- Grado de satisfacción en general de los miembros implicados.*