

Curso: "Neurociencia y Educación Emocional"

Tarea 1: Bloque 3

Trabajo sobre una emoción: "La alegría"

Nombre de la emoción: "La alegría"

Edad – ciclo a quién va dirigida: Primer ciclo de ESO

La alegría es la sensación de bienestar y de seguridad que sentimos cuando conseguimos algún deseo o vemos cumplida alguna ilusión. Nos induce hacia la reproducción (deseamos reproducir aquel suceso que nos hace sentir bien).

Objetivos:

- Favorecer el desarrollo integral del alumno/a
- Conocer una de las emociones básicas: la alegría.
- Identificar la alegría y los sentimientos que genera en los demás.
- Fomentar la autoestima.
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones y pensamientos negativos.
- Desarrollar la capacidad de la escucha activa.
- Aprender a desarrollar un estado de toma de conciencia y atención plena hacia los pequeños placeres y momentos de felicidad cotidianos.
- Entrenar el optimismo y el pensamiento positivo.

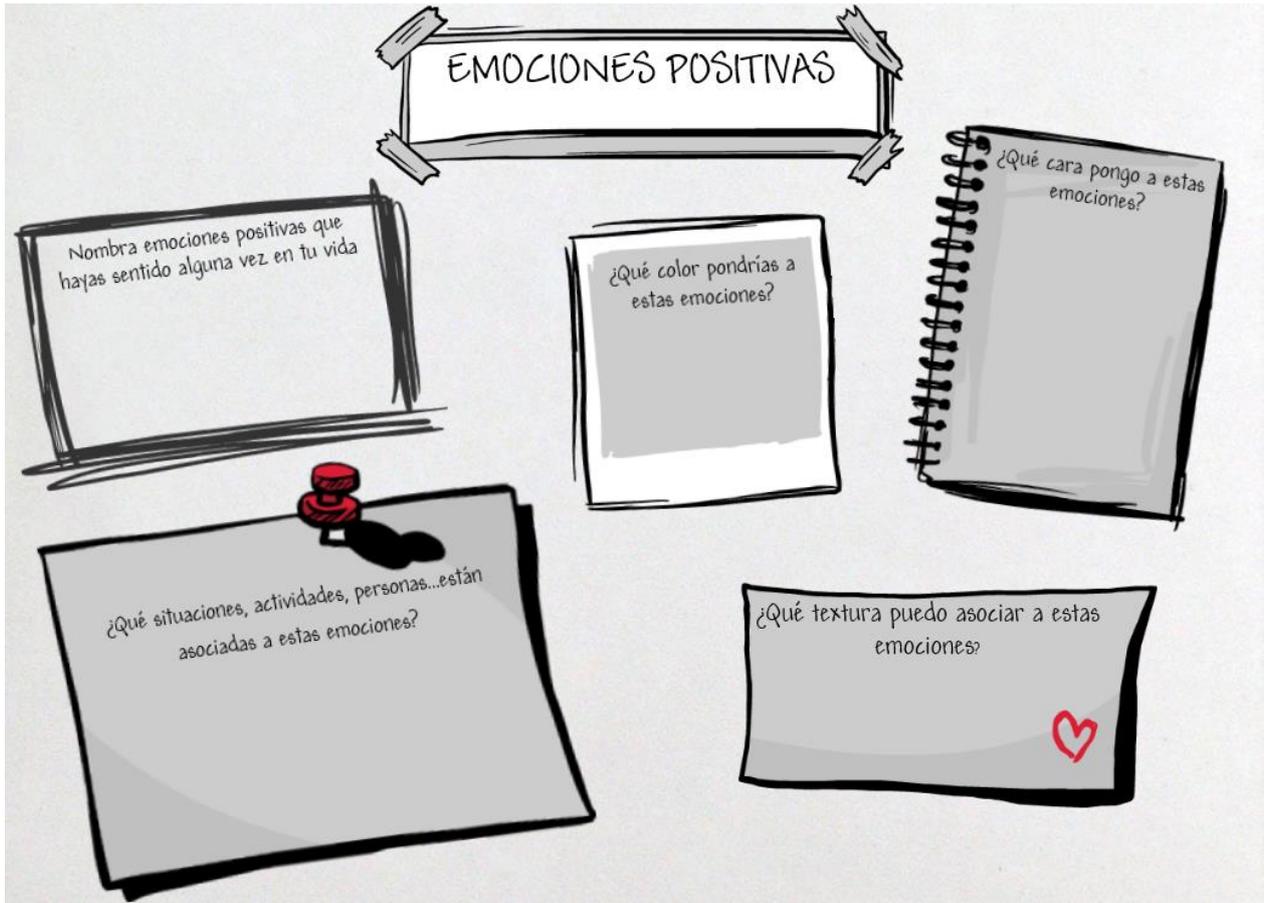
Actividades:

A continuación se detalla el desarrollo de cada actividad o bloque de actividades programadas para una sesión.

Actividad nº1: Emociones positivas

Se comenzará con una breve explicación del programa que se pretende llevar a cabo en la clase durante las próximas sesiones, incidiendo en lo que es la educación emocional y los beneficios que puede aportar a los alumnos.

Para comenzar la actividad propiamente dicha, en primer lugar se pide a cada alumno que complete la siguiente ficha:



Tras completar la ficha se hará una puesta en común.

Después entre todos los alumnos se elaborará un mural que recoja todas las ideas que han salido a lo largo de la sesión.

Temporalización: 1 sesión (90 minutos)

Recursos materiales: ficha impresa, cartulinas y rotuladores.

Actividad 2: ¿Cómo es la alegría?

En grupos de cuatro personas se les invita a completar la siguiente lista sobre "¿Cómo se manifiesta la alegría?"

Cómo se manifiesta la ALEGRÍA. Completa la lista



- Risa
- Besos
- Ilusión
- Abrazos
- Energía
- Gritar
- Cantando
- Ganas de relacionarse



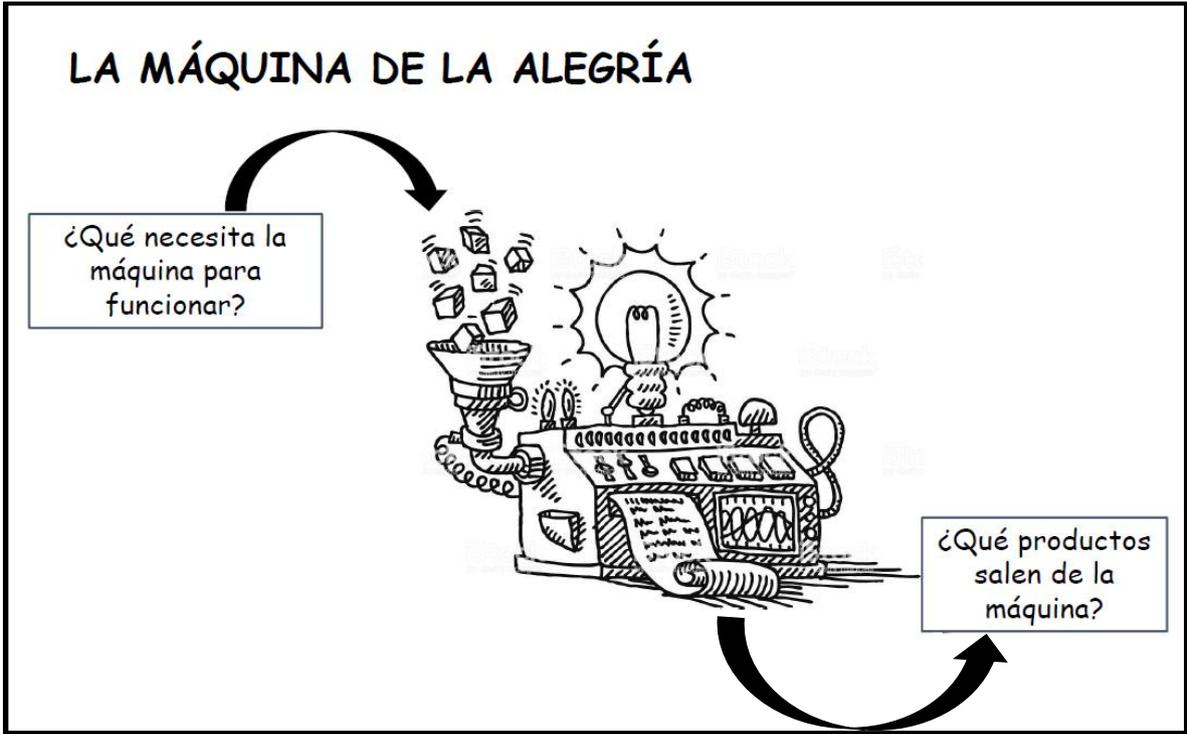
Imagen extraída de: https://i0.wp.com/educayaprende.com/wp-content/uploads/2015/02/inteligencia-emocional-3_003.png?w=842&ssl=1 (visitada el 10/04/2019)

Después se pasa la hoja al siguiente grupo. Cada alumno deberá observar unos momentos la lista y pensar qué palabras pueden completarla. Por detrás del papel, deberán escribir dichas palabras, pero en ningún caso se corregirá o juzgará lo ya escrito.

El folio deberá pasar por todos los grupos hasta que llegue al grupo inicial. Reflexionaremos sobre las múltiples formas en las que se manifiesta la alegría, y de las que muchas veces no somos conscientes.

A continuación se repartirá a cada alumno la siguiente ficha para trabajar de manera individual. Deberán responder a las preguntas con palabras, dibujos...

Al final se hará una puesta en común.



Por último se trabajará la forma en la que los demás pueden recibir nuestra alegría a través de esta última ficha que cada alumno completará en los 10-15 minutos finales a modo de reflexión personal:



Temporalización: 1 sesión (60 minutos)

Recursos materiales: Fotocopias de las fichas propuestas para cada alumno y pinturas.

Actividad 3: "el vaso medio vacío o medio lleno"

En primer lugar se planteará la siguiente actividad de forma individual:

Pinta cómo ve el vaso el protagonista de cada una de estas historias:

SITUACIÓN	VASO
<p>Siempre que Clotilde va hacia casa pilla el mismo semáforo siempre en rojo. ¡Siempre me toca en rojo, ni que alguien lo hubiese decidido así para fastidiarme! (Clotilde empieza a pensar en lo tarde que va a llegar a casa, la cantidad de exámenes que tiene al día siguiente... y su preocupación y nerviosismo van en aumento)</p>	
<p>Mafalda está abriendo sus regalos de cumpleaños y se da cuenta de que, a pesar de que ha recibido numerosos presentes, no le han regalado el juego que ella quería.</p>	
<p>La jefa de Matilde le ha dicho que no podrá pagarle ahora el dinero extra que le corresponde, pero le asegura que, en unos meses, se lo devolverá y además, le dará una prima por su buen trabajo. Matilde sale del despacho alicaída, dudando de la promesa de su jefa.</p>	
<p>Celina se está recuperando de una tendinitis en la pierna. A pesar de que el fisioterapeuta le ha dicho que el tratamiento evoluciona muy bien, ella solo es capaz de pensar que se va a perder el viaje de fin de curso con sus amigas.</p>	
<p>Acaban de anunciarle a Antonio que no van a renovarle el contrato. Él se alegra porque lleva un tiempo trabajando muy duro y ahora va a poder descansar un poco.</p>	
<p>Casio lleva dos meses de vacaciones y pronto tendrá que volver al colegio. No puede dejar de pensar en lo largo que se le va a hacer el nuevo año que empieza.</p>	
<p>La familia de Iñigo va a trasladarse a una nueva casa a las afueras. Está muy enfadado porque cuando se muden, cada vez que quede con sus amigos, se verá obligado a pedir a sus padres que lo lleven a la capital en el coche, con lo que tendrá menos libertad para salir.</p>	
<p>Nuño ha hecho una exposición en clase que lo tenía muy preocupado. Ha sacado buena nota, pero de camino a su casa, no para de pensar en los fallos que ha cometido.</p>	
<p>Pablo lleva buscando trabajo unos meses. Ha entregado un montón de currículums y aún no lo han llamado de ningún sitio, pero él no pierde la esperanza de que lo hagan.</p>	

A continuación se establecerá un diálogo en torno al dicho: "ver el vaso medio vacío o medio lleno", utilizando como guía la ficha resuelta.

Después se deberá buscar un pensamiento positivo para cada una de las situaciones en las que el vaso no está lleno; primero de forma individual y después se pondrá en común para ver que una misma situación en principio frustrante puede llegar a verse de forma optimista de múltiples maneras.

Por último se hará una reflexión a partir de casos concretos en la vida de los alumnos. En un folio anotarán algunas situaciones en las que ven "el vaso medio vacío" y deberán escribir al lado un pensamiento positivo que les haga ver la misma situación con optimismo.

Temporalización: 1 sesión (60 minutos)

Materiales: fotocopias de las fichas y pinturas.

Actividad 4: “La Llave de la felicidad”

Iniciaremos la siguiente sesión con la lectura del cuento de Jorge Bucay: “La llave de la felicidad”

LA LLAVE DE LA FELICIDAD

“Cuenta la leyenda que antes de que la humanidad existiera, se reunieron varios duendes para hacer una travesura.

Uno de ellos dijo:

-Pronto serán creados los humanos. No es justo que tengan tantas virtudes y tantas posibilidades. Deberíamos hacer algo para que les sea más difícil seguir adelante. Llenémoslos de vicios y de defectos; eso los destruirá.

El más anciano de los duendes dijo:

-Está previsto que tengan defectos y dobleces, pero eso sólo servirá para hacerlos más completos. Creo que debemos privarlos de algo que, aunque sea, les haga vivir cada día un desafío.

-¡¡¡Qué divertido!!! -dijeron todos.

Pero un joven y astuto duende, desde un rincón, comentó:

-Deberíamos quitarles algo que sea importante... ¿pero qué?

Después de mucho pensar, el viejo duende exclamó:

-¡Ya sé! Vamos a quitarles la llave de la felicidad.

-¡Maravilloso... fantástico... excelente idea! -gritaron los duendes mientras bailaban alrededor de un caldero.

El viejo duende siguió:

-El problema va a ser donde esconderla para que no puedan encontrarla.

El primero de ellos volvió a tomar la palabra:

-Vamos a esconderla en la cima del monte más alto del mundo.

A lo que otro miembro repuso:

-No, recuerda que tienen fuerza y son tenaces, escalarían el monte y el desafío terminará.

El tercer duende dijo:

-Escondámosla en el fondo del mar. -No dijo otro, recuerda que tienen curiosidad, alguien inventará una máquina para bajar y la encontrará.

El tercero dijo:

-Elijamos algún planeta. A lo cual los otros dijeron: no, recuerda su inteligencia, algún día inventarán una nave que pueda viajar a otros planetas y la descubrirán.

Un duende viejo, que había estado escuchando en silencio se puso de pie y dijo:

-Creo saber dónde ponerla, debemos esconderla donde nunca la buscarían

Todos voltearon asombrados y preguntaron.

-¿Dónde?

-El duende respondió:

-La esconderemos DENTRO DE ELLOS MISMOS... muy cerca de su corazón.

La risa y los aplausos se multiplicaron. Todos los duendes reían:

-¡Ja...Ja...Ja...! Estarán tan ocupados buscándola fuera, desesperados, sin saber que la traen consigo todo el tiempo.

El joven escéptico acotó:

-Los hombres tienen el deseo de ser felices, tarde o temprano alguien será suficientemente sabio para descubrirla y se lo dirá a todos.

-Quizás suceda así -dijo el más anciano de los duendes-, pero los hombres también poseen una innata desconfianza de las cosas simples. Si ese hombre llegara a existir y revelara que el secreto está escondido en el interior de cada uno...nadie le creerá.

A partir de la lectura del cuento iniciaremos un diálogo. Para ello pueden utilizarse como guía preguntas como las siguientes, o cualquier otra que surja a lo largo de la puesta en común. Hay que fomentar que los alumnos extraigan sus propias conclusiones a partir de un diálogo abierto entre todos ellos.

- Enumera al menos diez cosas materiales con las que la gente busca o cree encontrar la felicidad
- Describe algunas cosas materiales o acciones donde buscas una felicidad momentánea
- ¿Qué diferencia existe entre placer y felicidad?
- ¿Qué relación hay entre la sociedad de consumo actual y el placer?
- Fíjate en cualquier anuncio de publicidad. ¿Qué nos asegura que conseguiremos si adquirimos el producto ofertado? ¿Esa felicidad es real?
- ¿Cómo relacionas el cuento con el dicho: "el dinero no da la felicidad"?

Temporalización: 1 sesión (60 minutos)

Recursos materiales: fotocopia del cuento para cada alumno

Actividad 5: Cineforum "Intocable"

Para finalizar el bloque de actividades dedicadas a esta emoción, se propone el visionado de la película "Intocable".

Es una película francesa, del año 2011, dirigida por Olivier Nakache y Éric Toledano.



Sinopsis:

Philippe, un aristócrata que se ha quedado tetraplégico a causa de un accidente de parapente, contrata como cuidador a domicilio a Driss, un inmigrante de un barrio marginal recién salido de la cárcel. Aunque, a primera vista, no parece la persona más indicada, los dos acaban logrando que convivan Vivaldi y Earth Wind and Fire, la elocuencia y la hilaridad, los trajes de etiqueta y el chándal. Dos mundos enfrentados que, poco a poco, congenian hasta forjar una amistad tan disparatada, divertida y sólida como inesperada, una relación única en su especie de la que saltan chispas. (FILMAFFINITY)

Valores de la película:

Entre los muchos valores a resaltar, incidiremos en la alegría de vivir, cómo afrontar los problemas y dificultades de la vida con optimismo, desde otros ángulos que nos permitan enfocar la vida de forma positiva.

Existe una gran cantidad de material para trabajar esta película. Algunos enlaces a materiales se recogen a continuación:

<http://educacionysolidaridad.blogspot.com/2013/03/cine-educativo-intocable.html>

https://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&ved=2ahUKEwj_97WmydLhAhXE4IUKHZsLCjQQFjACegQIBBAC&url=https%3A%2F%2Frevistas.upcomillas.es%2Findex.php%2Fpadresymaestros%2Farticle%2Fdownload%2F1000%2F848&usq=AOvVaw1RvF9MgVcbyFI0EQYZC5nF

http://didacticine.blogspot.com/2014/01/intocable_9478.html

<http://files.geosevillano.webnode.es/200000167-df9eee190d/INTOCABLE.pdf>

http://www.baketik.org/phocadownload/Intocable_cast.pdf

Temporalización: 2 sesiones para el visionado de la película y 1 sesión para el diálogo posterior. También puede plantearse como una actividad única de unas 2,5 a 3 horas de duración.

Recursos materiales: película "Intocable" y sala de proyección o pizarra digital

Actividad 6: el tarro de la alegría

Esta propuesta es una actividad para realizar a lo largo de todo el curso.

La propuesta consiste en tener en la clase un tarro de la alegría. Cada vez que ocurra algo alegre en la clase, los alumnos podrán libremente escribirlo en un papel e introducirlo en el tarro de la alegría.

Al final de cada trimestre o al final del curso se abrirá el tarro y se leerán las historias de alegrías ocurridas durante el curso.

La propuesta puede realizarse también dedicando 5 minutos de la tutoría de cada semana para que cada alumno piense individualmente en lo más alegre que les ha sucedido durante la semana, y que lo escriban en un papel y lo introduzcan en el tarro.

Temporalización: durante todo el curso

Recursos materiales: Un tarro grande

Evaluación:

Puede realizarse una evaluación al final de todo el bloque de actividades en forma de cuestionario, donde se recoja la opinión del alumnado sobre las diferentes actividades realizadas, lo que han aprendido a lo largo de las diferentes sesiones, que otro tipo de actividades sugieren para completar el taller...

Una propuesta de cuestionario se recoge a continuación:

Valora del 1 al 10 las actividades realizadas durante estos días	Nota
Actividad nº 1: "Emociones positivas"	
Actividad nº 2: "¿Cómo es la alegría?"	
Actividad nº 3: "el vaso medio vacío o medio lleno"	
Actividad nº 4: "La llave de la felicidad"	
Actividad nº 5: Cineforum "Intocable"	
Actividad nº 6: "el tarro de la felicidad"	
¿Qué aspectos son los que más te han gustado de estas sesiones?	
¿Qué aspectos son los que menos te han gustado de estas sesiones?	
¿Qué cosas mejorarías de estas actividades?	
¿Qué expectativas tenías al inicio de estas sesiones? ¿Se han cumplido?	
¿Con qué momento, frase, palabra, imagen... te quedas de todas las sesiones que hemos llevado a cabo?	
¿Qué cosas has aprendido a lo largo de estos días?	
¿Consideras útil este tipo de formación? ¿Por qué?	

¿Qué otros aspectos relacionados con la alegría te hubiera gustado trabajar?

Valora del 1 al 10 tu actitud y disposición hacia las actividades planteadas en el taller. ¿En qué forma puedes mejorar tu actitud y disposición para próximas actividades?

Valora del 1 al 10 la actitud y colaboración de tus compañeros durante las diferentes sesiones. ¿Qué crees que debe mejorar en próximas actividades?

Valora del 1 al 10 la actitud y disposición del profesorado que ha dirigido las diferentes actividades. ¿Qué crees que debe mejorar en próximas actividades?