

3

Guía didáctica profesorado

Nivel educativo
EP 5-6



+ info

www.educacio-valencia.es





Projectos Educativos

València, 2021

[+ info](#)

Edita:
Ayuntamiento de València
Concejalía de Educación
Projectos Educativos

ISBN: 978-84-9089-376-0

962 084 283 - 962 082 146
sccproyectosed@valencia.es

Índice

1. INTRODUCCIÓN	4
2. OBJETIVOS	5
2.1. OBJETIVOS GENERALES	5
2.2. Objetivos específicos	5
3. TEMAS A DESARROLLAR.	5
4. Competencias	14
5. Metodología	16
6. Nivel educativo	17
7. Materiales y recursos	17
8. LOCALIZACIÓN/ITINERARIO	25
9. Desarrollo del programa	25
9.1. ACTIVIDADES PREVIAS	25
9.2. ACTIVIDADES CENTRALES	25
9.3. Actividades posteriores	54
10. EVALUACIÓN	56
11. Bibliografía	58
12. Anexos	59

1. Introducció

El programa “Vive tus emociones, 3” pertenece al eje temático Educación inclusiva y Coeducación de las Propuestas Educativas del Ayuntamiento de València. Dicho programa fomenta la Educación en Participación y Cohesión Social.

En el ámbito educativo se ha hecho evidente desde hace unos años la necesidad de que la educación emocional se instaure en el aula y aporte todos sus beneficios a las futuras generaciones, pasando de ser una innovación educativa para ser asumida como una necesidad de la comunidad educativa actual.

La educación emocional, presenta dos funciones:

- **Preventiva:** reducir la vulnerabilidad a las disfunciones o a la ocurrencia de estas. Es decir, adquirir determinadas competencias para prevenir la fragilidad frente a determinadas situaciones (rabietas, estrés, violencia, etc), así como a la ocurrencia de crear este tipo de situaciones. Esto se debe a que se desarrolla la empatía y la identificación de emociones, lo que permite saber qué ocurre y respetar a los demás, buscando una alternativa a cualquier tipo de conflicto.
- **Desarrollo:** para afrontar de manera correcta los conflictos y tener una vida de mayor calidad. Se fomentan las actitudes positivas para afrontar la vida (habilidades sociales, empatía, asertividad...) desarrollando el bienestar personal y social.

En base a estas competencias emocionales y sus funciones, el programa educativo pretende apoyar el desarrollo de las emociones adecuándose al nivel del alumnado al que se dirige y como complemento del desarrollo cognitivo y físico del mismo. Es decir, facilitar el desarrollo de la personalidad integral.

El principal fin de este programa “Vive tus emociones, 3” es que el alumnado conozca qué son las emociones, aprendan a reconocerlas y nombrarlas en sí mismos (conciencia emocional), así como a identificarlas y poder manejarlas (regulación emocional) y respetarlas en los demás (habilidades socio-emocionales). Todo ello adaptado a las características del grupo de alumnado y al entorno donde se realiza el programa: el centro educativo.

2. Objetivos

2.1. Objetivos generales

- Desarrollar competencias emocionales para facilitar la formación integral del alumnado.
- Dotar de recursos y herramientas para aprender a gestionar las propias emociones generando un bienestar y mejora en el desarrollo.

2.2. Objetivos específicos

- Identificar, reconocer y respetar las emociones propias y las de las personas con las que convive el alumnado.
- Comprender las causas y las consecuencias de las emociones
- Desarrollar la habilidad de regular las propias emociones.
- Saber expresar y regular las emociones de forma efectiva
- Favorecer la calidad de las interacciones del grupo para la mejora del clima relacional de clase y cohesión grupal.
- Ayudar en el crecimiento de personas fuertes, seguras, asertivas.

3. Temas a desarrollar.

Actualmente existen diversos modelos que abordan el estudio de las emociones. Entre los autores más representativos se encuentran: Salovey y Mayer; Goleman, Bar-On, Ryff, Bisquerra, etc. Los modelos expuestos comparten la promulgación del bienestar emocional y psicológico de las personas, y si bien estudian las emociones, cada uno tiene su origen y propósito. En líneas generales, concuerdan en tres aspectos: la importancia de la conciencia emocional, comprensión de las emociones en los demás y regulación emocional.

En este programa educativo seguiremos el modelo de competencias emocionales de Bisquerra, ya que dicho modelo se enfoca en la interacción entre persona y ambiente, dando mayor importancia al aprendizaje y al desarrollo del alumnado. La documentación aportada se apoya también en el trabajo elaborado por Pablo Fernández Berrocal, que adapta el modelo de Salovey y Mayer de la inteligencia emocional a la educación.

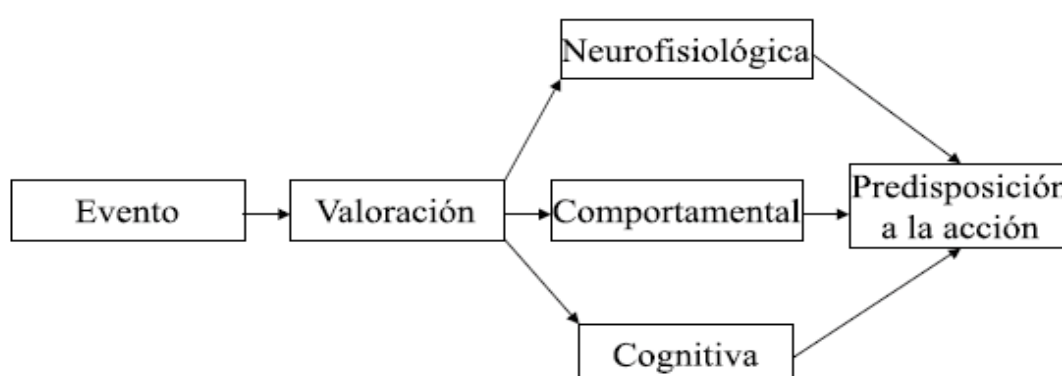
La educación emocional

Para Rafael Bisquerra, el objetivo de la educación emocional se enfoca al desarrollo de las competencias emocionales, enumerando las siguientes: conciencia emocional, regulación emocional, autogestión, inteligencia interpersonal y habilidades de la vida. Esta tipología educativa se lleva a la práctica mediante programas secuenciados, como se muestra en la relación de programas que desarrolla el Ayuntamiento de València, y que en este caso se inician en educación infantil.

Por tanto, educar emocionalmente consiste en identificar y nombrar las emociones que se están sintiendo, así como empatizar con la de los demás, enseñar formas de expresión y proponer estrategias para resolver conflictos. Además, fomenta la fusión del pensamiento, emoción y acción, afrontando los problemas con mejor calidad en la toma de decisiones ante las situaciones.

Siguiendo a Rafael Bisquerra, “hay un acuerdo en considerar que una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno”.

El proceso de la vivencia emocional se puede esquematizar de la siguiente forma según Bisquerra:



¿Qué es una emoción?

Una vez dado un evento (que puede ser interno o externo), para Bisquerra, el **proceso de valoración** puede tener varias fases. Desde una valoración primaria sobre la relevancia del evento: ¿es positivo o negativo para el logro de nuestros objetivos?, a una evaluación secundaria en donde se consideran los recursos personales para poder afrontarlo: ¿estoy en condiciones de hacer frente a esta situación?

Si se analiza este esquema, observamos que las emociones tienen un proceso que podríamos denominar “**multicomponente**”, es decir, que está formado por varios niveles:

- **Neurofisiológico** (respuestas corporales ante la situación vivida): taquicardia, rubor, sudoración, respiración, presión sanguínea...
- **Conductual** (acciones que llevamos a cabo cuando sentimos una emoción): expresiones faciales, tono, volumen y ritmo de voz, movimientos corporales...
- **Cognitivo** (qué pensamientos acontecen y cómo se evalúa o valora lo que está sucediendo): la vivencia subjetiva.

Finalmente, la emoción resultante **predispone un tipo de actuación**.

Diferenciando entre emociones y sentimientos

Estos dos conceptos están relacionados y a menudo el alumnado los confunde por su proximidad semántica.

Las emociones son consideradas como una energía que nos impulsa a acercarnos o alejarnos de determinadas situaciones. Cada emoción tiene una causa determinada y presentan una repercusión somática: lágrimas, rubor, palidez, tartamudeo, etc. Asimismo, son de una corta duración y nacen en un momento concreto. Las emociones son intencionales, se dirigen hacia algún objeto o hecho, que puede ser externo o interno, que las provoca. Es decir, son reacciones específicas a acontecimientos particulares.

Los sentimientos son estados afectivos más complejos y estables (duraderos en el tiempo), menos intensos que las emociones y con menor implicación fisiológica. Son la respuesta que hemos ido estructurando a lo largo del tiempo hacia alguna situación y pueden ser considerados como un resultado de la configuración de las emociones en el tiempo.

La emoción es más pública, visceral y espontánea que el sentimiento, este es más privado y racional.

Clasificación de las emociones.

Realizar una clasificación de las emociones depende del modelo de referencia por el que se opte. Hay autores que establecen una clasificación de las emociones denominándose primarias: alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa y asco. A su vez, podemos encontrar otras clasificaciones que las divide en primarias: alegría tristeza, miedo y rabia; y por otra parte, las secundarias donde encontraríamos la sorpresa, la calma y el asco; y otras, como el amor o la vergüenza (explicar que el amor y el odio son un constructo social, a veces ambivalente que no tenemos al nacer y por qué, esto les ayuda a entender la clasificación de las emociones).

¿Por qué una emoción es considerada básica? Son básicas porque las tenemos al nacer. Ejemplo: Cuando le hago cosquillas a un bebé, *¿ríe?*, cuando un bebé tiene hambre, *¿qué hace?* llorar, *¿por qué?* porque tiene hambre. Es la única forma que tienen de poder expresarse.

Las primarias son las emociones que tenemos de manera innata, es decir, las emociones con las que nacemos y podemos reconocer en los bebés, mientras que las secundarias son las que se adquieren en los primeros años de vida y están muy vinculadas a las figuras de cuidado.

Todas son necesarias para un sano desarrollo, pero las primarias podríamos decir que están más relacionadas con mecanismo de supervivencia innatos, y las secundarias tienen un componente más relacional, puesto que están influidas por el contexto de crianza.

En el programa haremos especial hincapié en la función que tiene cada una de las emociones en nuestra vida y la importancia de no censurar ninguna emoción porque todas aparecen en un momento determinado para ayudarnos y adaptarnos a una situación. Resaltaremos la función de la emoción y la importancia de reconocerla en nuestro cuerpo.



Expresión facial de las emociones

Cada una de las emociones se caracteriza por provocar en la persona que las siente un efecto fisiológico y conductual en especial, lo cual hace posible que se puedan identificar tanto por la propia persona que las siente como por quienes rodean a esa persona.

Es importante destacar que cuando se aplica el programa, para una mayor comprensión de las diversas emociones se hará una presentación de las mismas de manera diferenciada. En el Anexo 1 se encuentra la referencia a las emociones que se trabajarán en el programa.

Sin embargo, a la hora de explicarlas y realizar las actividades se entra en detalles sobre cada una de las diferentes emociones añadiendo que también **puede darse la interrelación entre ellas**, para que sepan que es normal sentir varias emociones al mismo tiempo, como por ejemplo la alegría y la sorpresa, el asco y el miedo, y que es importante que las conozcan bien para aprender a separarlas.

Se hará un especial hincapié en que las emociones nunca se clasifican en buenas o malas, ya que todas las emociones son imprescindibles para nuestro sano desarrollo. Hablaremos de que existen emociones agradables y emociones desagradables y con un lenguaje sencillo se explicará la necesidad de cada una de las emociones y que función cumplen en nuestro organismo.

Desarrollo emocional:

Diversos estudios han demostrado que el alumnado aprende a lidiar con las emociones a una edad temprana; el niño/niña es capaz de reconocer emociones desde los primeros meses de vida.

Alrededor del primer mes, aparece la sonrisa en los bebés como forma de transmitir que son selectivos y sensibles a los rasgos de sus cuidadores. A los ocho meses pueden identificar el significado emocional de la expresión facial de sus padres. En esta edad se da también lo que se conoce como ansiedad ante los extraños y ansiedad de separación, dos organizadores fundamentales de la afectividad entre el bebé y su cuidador.

Sobre los dos años, los niños/as empiezan a comprender la emoción implícita en reír o llorar, y a los tres son capaces de distinguir a las personas apropiadas para tratar con propósitos distintos. A partir de los cuatro años son capaces de reconocer los sentimientos de los personajes de los cuentos, además de comprender que una misma situación puede licitar varias respuestas emocionales.

Por otro lado, el lenguaje de los niños/as de entre 2 y 5 años es rico a la hora de hablar de la expresión facial de emociones y muestran un amplio léxico emocional. A los seis años comprenden que situaciones desagradables producen emociones “negativas”, así como situaciones placenteras producen emociones agradables.

Entre las edades de 6 a 11 años, las experiencias escolares tienen una influencia clave sobre la auto-valoración que realizan los niños y niñas sobre sí mismos, aspecto que modula de forma muy importante el estado emocional de las personas.

Entre los 11 y los 15 años se van estableciendo nexos de unión entre hechos y las emociones que generan. En la adolescencia se reconoce la distinción entre las emociones que uno experimenta en un momento dado y las emociones de otras personas en ese mismo momento. A partir de la adolescencia se ponen de manifiesto déficits en el manejo de las emociones, principalmente las que tienen relación con las habilidades sociales. Estos déficits son preocupantes por los efectos que tienen en la juventud y en la sociedad en general. Diversos problemas (conflictos en la relación con los demás, desengaños amorosos,

suspender exámenes, rechazo social, conflicto con la familia...) pueden servir de detonante de estados depresivos, emociones negativas perturbadores y comportamientos disruptivos como desórdenes en la comida, suicidios, violencia, delincuencia, consumo de drogas, alcoholismo...

En secundaria, la “autoestima social” es una preocupación habitual. En estas edades el grupo juega un papel más fuerte que la propia independencia; ser capaz de hacer frente a la presión grupal en ciertas situaciones es una habilidad de la que muchos carecen, y si esto fuera poco, a partir de esta edad los/las jóvenes empiezan a ser conscientes de que las relaciones interpersonales muchas veces nos obligan a disimular o enmascarar las emociones con el fin de facilitar dichas relaciones.

Es por todo esto que, antes de llegar a la edad adulta, las personas ya hemos establecido los objetivos y creencias importantes que consideraremos a la hora de hacer una evaluación de las situaciones que pueden generar diversas emociones.

Estilos comunicativos:

En las relaciones personales resulta clave saber comunicarse adecuadamente, reconociendo nuestros derechos y respetando los del resto de compañeros y compañeras. Existe un consenso sobre la existencia de tres grandes estilos comunicativos en las relaciones interpersonales (cuando entramos en interacción con otras personas) que están muy relacionados en cómo transmitimos nuestras ideas, pensamientos y emociones.

Cada persona tiene un estilo comunicativo predominante sobre los otros dos, pero también es cierto que, dependiendo del interlocutor, el tema del que hablemos o la situación que se esté produciendo, podemos ir variando de un estilo comunicativo a otro. Según qué estilo comunicativo adoptemos, la comunicación será más fácil y fluida o más complicada, entorpeciendo el vínculo que nos une con esa persona o favoreciendo dicho vínculo.

Los tipos de estilos comunicativos son tres: agresividad, pasividad, asertividad. Se trabaja en todos ellos con el fin de favorecer la comunicación entre el alumnado mejorando nuestra forma de interaccionar y la empatía y comprensión hacia la otra persona

- Estilo agresivo:

Cuando se utiliza este estilo comunicativo la comunicación se vuelve tensa y cortante. Las personas que emplean esta manera de comunicar tratan de imponer su criterio por encima de la opinión de los demás. Se utilizan estrategias comunicativas como la intimidación, el sarcasmo, los reproches, el enfado...

Aparecen en el discurso la no escucha y expresiones en el lenguaje como “tienes que...”, “debes de...” interrumpiendo el discurso del otro y dando órdenes.

El objetivo de este estilo comunicativo es entrar en una relación de poder donde la persona tenga el dominio y control de la conversación.

Desde esta manera de comunicar la escucha desaparece y el diálogo deja de ser constructivo. Es muy difícil solucionar un conflicto o llegar a acuerdos en una conversación cuando una de las partes toma este estilo comunicativo.

Suele aparecer un tono de voz alto, rápido y el monólogo toma el protagonismo sobre el diálogo. Aparece la crítica hacia el comportamiento de la otra persona y no se intenta tanto tener una comunicación valiosa, sino más bien conseguir un efecto concreto sobre la otra persona para poder ganar poder.

Esta comunicación suele ir acompañada de un tono de voz elevado, así como de una postura corporal de rigidez y tensión.

Les haremos reflexionar sobre si ellos y ellas emplean este estilo y la importancia de abandonarlo en favor de la asertividad.

- Estilo pasivo:

Este estilo pone el foco en la otra persona en vez de en uno/a mismo/a teniendo una especial atención en intentar agradar y no crear conflicto. Son personas que no les gusta llamar la atención e intentan evitar ser el foco. Las personas que emplean este estilo comunicativo intentan evitar cualquier confrontación con los otros en vez de exponer o poner en valor sus ideas, pensamientos...

Cuando se utiliza este estilo comunicativo, aparece un tono de voz bajo, un habla entrecortada y puede aparecer una actitud

corporal que denota temor o inseguridad frente a la conversación que se está teniendo. Los movimientos rígidos, no se intercambia la mirada con él o la interlocutor/a.

Este estilo comunicativo, también dificulta una comunicación constructiva y desde el respeto y la escucha, porque unas de las partes no expresan con claridad sus necesidades o deseos.

- **Estilo comunicativo asertivo**

Lo que define a este estilo comunicativo es la escucha activa y el respeto tanto por uno/a mismo/a como por la otra persona con la que se ha generado el diálogo o para solucionar un conflicto.

Son personas capaces de defender sus intereses, de exponer con claridad sus ideas sin miedo al rechazo y sin adoptar una actitud prepotente o agresiva. Suelen tener una buena autoestima y poseen confianza y seguridad en sí mismos/as.

La comunicación desde este estilo es fluida y llega a acuerdos en los que se respetan y no se vulneran los derechos ni del emisor, ni del receptor facilitando la relación. La comunicación tiende a buscar soluciones compartidas y facilidad en la comunicación.

La empatía es otra de las habilidades propias de este estilo comunicativo, ya que desde la asertividad, la persona es capaz de ponerse en el lugar del otro, entendiendo su situación y las necesidades que se ponen de manifiesto. Suelen dar un feedback con sus palabras sobre cómo se sienten y acompañan la conversación con una expresión corporal abierta y relajada.

La asertividad está relacionada con un buen afrontamiento y resolución de conflictos. Por ello debemos hacer especial hincapié en que el alumnado sea consciente de la existencia de estos tres estilos y aprendan a manejarse en la asertividad para afrontar los posibles conflictos que aparezcan dentro del aula.

Conocer los estilos comunicativos junto con la conciencia de nuestras propias emociones, serán las herramientas que nos permitan trabajar la gestión y resolución de conflictos que puedan darse en los centros educativos.

4. Competencias

La adquisición de las competencias clave por parte de la ciudadanía resulta condición indispensable para lograr que las personas alcancen un pleno desarrollo personal, social y profesional que se ajuste a las demandas de un mundo globalizado y haga posible el desarrollo económico, vinculado al conocimiento.

Las competencias clave en el sistema educativo son las siguientes:

CCLI: Competencia comunicación lingüística.

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.

CD: Competencia digital.

CAA: Competencia aprender a aprender.

CSC: Competencias sociales y cívicas.

CEC: Conciencia y expresiones culturales.

En el cuadro adjunto se expone la vinculación de las actividades que se desarrollan en el programa educativo a las competencias clave del currículo:

		CCLI	CAA	CSC	CEC	
Actividades previas	<i>En este programa no se especifica</i>					
	S.1	<i>Presentación y lluvia de ideas</i>	X	X		
		<i>Prospección</i>	X	X		
		Qué es y qué no es una emoción	X	X	X	
		<i>Clasificación de las emociones</i>	X	X	X	X
		<i>Libro de las emociones</i>	X	X	X	X

Actividades centrales	S.2	<i>Presentación y repaso de la sesión anterior.</i>	X	X		
		<i>Los estados afectivos</i>	X	X		
		<i>Reconocer las emociones en el cuerpo</i>		X	X	
		<i>El medidor emocional</i>	X	X	X	X
		<i>Aprendiendo a manejar las emociones</i>	X	X	X	X
		<i>La importancia de la relajación</i>		X		
	S.3	<i>Presentación y repaso de las sesiones anteriores.</i>	X	X		
		<i>Contagiando emociones</i>		X	X	
		<i>¿Eres capaz de ponerte en el lugar de los demás?</i>	X	X	X	X
		<i>Diferentes formas en que podemos actuar</i>	X	X	X	X
Actividad posterior	<i>Busca a tu pareja</i>	X	X	X		
	<i>La estatua de cera</i>		X	X		
	<i>El Bazar emocional</i>	X	X	X		

5. Metodología

Para todas las actividades y actuaciones con el alumnado marcaremos pautas que permitan realizar las actividades de forma dinámica y adaptando los contenidos y el lenguaje al desarrollo madurativo del alumnado. Las actividades planteadas tienen una estructura que permite la intervención de dicho alumnado en cualquier momento. Respetando a compañeros/as y los turnos de palabra cualquiera puede enriquecer con sus aportaciones o sugerencias lo que se está hablando u observando.

Esto quiere decir que la metodología tomará como punto de partida los conocimientos y experiencias previas del alumnado para que puedan realizar aprendizajes constructivos y funcionales. Al mismo tiempo esto permitirá que hablemos de una metodología creativa, con un enfoque constructivista, globalizado y activo.

Se busca que a partir de los conocimientos e ideas expuestas por el personal educador el alumnado conozcan cuales son las emociones básicas y reconocerlas tanto en ellos/ellas como en el resto de compañeros y compañeras; que puedan autorregular sus emociones, adquieran la habilidad para reconocer e identificar las emociones para evitar conflictos y que se mejore la comunicación y las relaciones entre el alumnado,

El programa consta de tres fases educativas:

- Actividades previas: son aquellas realizadas por el profesorado antes de la puesta en marcha del programa por parte del personal educador. En estas actividades, se busca despertar el interés y motivación por los temas a tratar en el programa. Hacer mención que las actividades propuestas son una guía para facilitar el trabajo del profesorado, pero este siempre puede adaptarlas con el fin de lograr una intervención de mayor calidad.
- Actividades centrales: son las actividades que se realizarán por el personal educador en el aula. Son actividades centradas en la participación de los estudiantes. El papel del educador o educadora es fundamental para la adecuada puesta en marcha del programa, este debe conocer y estar sensibilizado con la

perspectiva de educación emocional que se pretende transmitir en el proyecto. Además, el personal educador debe ser capaz de establecer un clima agradable y respetuoso en el aula, que motive la participación del alumnado. Este debe seguir esta guía, pero también debe de ser capaz de adecuarla o modificarla cuando sea necesario con el fin de lograr una intervención de mayor calidad.

- Actividades posteriores: serán realizadas por el profesorado tras cada sesión del programa llevada a cabo por el personal educador. Estas actividades buscan la asimilación e interiorización de los conceptos y conocimientos tratados por el personal educador durante las diferentes sesiones del programa.

6. Nivel educativo

El material elaborado para este programa educativo va dirigido al nivel de EP.5 y EP.6

7. Materiales y recursos

El programa se desarrollará de forma íntegra en el aula.

Para las actividades centrales:

1ª SESIÓN

RECURSOS ACTIVIDADES	HUMANOS	MATERIALES	MATERIAL DEL CENTRO
Presentación y lluvia de ideas	Personal educador		Aula Pizarra Ordenador Proyector Altavoz 1 silla para cada alumno/a 1 mesa para cada alumno/a
Prospección	Personal educador	material audiovisual	Aula Pizarra Tizas Papel A4 1 silla para cada alumno/a 1 mesa para cada alumno/a

Conociendo las emociones	Personal educador	material audiovisual	Aula Pizarra Tizas folios 1 silla para cada alumno/a 1 mesa para cada alumno/a
Reconociendo emociones en los demás	Personal educador		Aula Pizarra Tizas 1 silla para cada alumno/a 1 mesa para cada alumno/a
Libro de emociones	Personal educador		Aula Pizarra Ordenador Proyector Altavoz Folios y rotuladores o lápices de colores.

			1 silla para cada alumno/a 1 mesa para cada alumno/a
--	--	--	---

2ª SESIÓN

RECURSOS ACTIVIDADES	HUMANOS	MATERIALES	MATERIAL DEL CENTRO
Presentación de la sesión y recuerdo de las ideas clave	Personal educador		Aula Pizarra Ordenador Proyector Altavoz 1 silla para cada alumno/a 1 mesa para cada alumno/a
Los estados afectivos	Personal educador	material audiovisual	Aula Ordenador Proyector Altavoz 1 silla para cada alumno/a 1 mesa para cada alumno/a

Reconocer las emociones en el cuerpo	Personal educador	material audiovisual	Aula Ordenador Proyector Altavoz Folios y rotuladores 1 silla para cada alumno/a 1 mesa para cada alumno/a
El medidor emocional	Personal educador	material audiovisual	Aula Ordenador Proyector Altavoz Pizarra 1 silla para cada alumno/a 1 mesa para cada alumno/a

<p>Aprendiendo a manejar emociones</p>	<p>Personal educador</p>	<p>material audiovisual</p>	<p>Aula Ordenador Proyectos Altavoz Pizarra 1 silla para cada alumno/a 1 mesa para cada alumno/a</p>
<p>La importancia de la relajación</p>	<p>Personal educador</p>	<p>material audiovisual</p>	<p>Aula Ordenador Proyectos Altavoz 1 silla para cada alumno/a 1 mesa para cada alumno/a</p>

3ª SESIÓN

RECURSOS ACTIVIDADES	HUMANOS	MATERIALES	MATERIAL DEL CENTRO
Presentación y repaso de la sesión anterior	Personal educador		Aula Ordenador Proyector Altavoz 1 silla para cada alumno/a 1 mesa para cada alumno/a
Contagiando emociones	Personal educador		Aula Ordenador Proyector Altavoz 1 silla para cada alumno/a 1 mesa para cada alumno/a

Eres capaz de ponerte en el lugar de los demás	Personal educador	Material audiovisual	Aula Ordenador Proyector Altavoz 1 silla para cada alumno/a 1 mesa para cada alumno/a
Diferentes formas en que podemos actuar	Personal educador	material audiovisual	Aula Ordenador Proyector Altavoz 1 silla para cada alumno/a 1 mesa para cada alumno/a

Para las actividades posteriores:

RECURSOS ACTIVIDADES	HUMANOS	MATERIALES	MATERIAL DEL CENTRO
Busca a tu pareja	Profesorado	Tarjetas	Aula

La estatua de cera	Profesorado		Aula
El bazar emocional	Profesorado		Aula

En los anexos de este documento se encuentran diverso material pedagógico que se utiliza durante el desarrollo de las actividades del programa.

8. Localización/Itinerario

Las sesiones se desarrollarán en el centro educativo, específicamente en el aula del grupo que solicite la actividad.

9. Desarrollo del programa

En el apartado de metodología, se ha señalado que el presente programa está dividido en tres momentos temporales: actividades previas realizadas con el profesorado en el aula; actividades centrales dirigidas por el personal educador; y, por último, actividades previstas para consolidar los conceptos con el profesorado con posterioridad a los talleres.

9.1. Actividades previas

En este proyecto todavía no existen actividades previas diseñadas para ser llevadas a cabo antes de la realización del taller.

9.2. Actividades centrales

Las actividades centrales se encuentran divididas en tres sesiones de una hora y media aproximadamente cada una. En ellas se irán introduciendo paulatinamente los conceptos clave planteados en el programa para alcanzar los objetivos propuestos, siempre a través de dinámicas, actividades grupales, etc.

- PRIMERA SESIÓN.

En la primera parte de la sesión, el personal educador realizará una presentación donde explicará qué es el programa “Vive tus emociones 3”, el cual es llevado por la sección de Proyectos Educativos del Ayuntamiento de València, que consta de tres sesiones de una hora y media cada una.

ACTIVIDADES	TEMPORALIZACIÓN
Presentación y lluvia de ideas	5 min
Prospección	15 min
Conociendo las emociones	25 min
Reconociendo emociones en los demás	20 min
Libro de emociones	25 min
Despedida	5 min

Actividad 1. Presentación y lluvia de ideas.

Tras la introducción al programa y la presentación del personal educador, se realiza una lluvia de ideas breve para disponer de un punto de partida sobre los conocimientos previos de las emociones que tiene el alumnado.

Actividad 2. Prospección.

Siguiendo con la metodología interrogativa, analizamos el concepto de emoción.

Sin profundizar en el ámbito de las emociones, invitamos a continuación al alumnado a que indague dónde podemos sentir las emociones, Para ello podemos utilizar la siguiente pregunta:

¿Y dónde creéis que se manifiestan o se ven reflejadas las emociones en las personas?

Las respuestas suelen ser diversas y ambiguas. A partir de estas respuestas, realizaremos la reflexión en que las emociones se **perciben/reflejan en diversos lugares de nuestro organismo** (aspecto fisiológico) y **expresivos (conductuales)** que realizamos, así como de nuestra forma de pensar (**cognitivo**).

Para reflexionar sobre la dimensión de las emociones (o sus componentes), utilizaremos el video "Video para enseñar a identificar las emociones" que se encuentra en el anexo 2.

Se hacen las siguientes preguntas para reflexionar:

*¿Qué creéis que está **sintiendo**?*

*¿Qué **comportamientos** de Nemo son voluntarios y cuáles son involuntarios?*

*¿Qué creéis que está **pensando**?*

Haciendo referencia a las respuestas del alumnado se indicará que las respuestas que se producen se manifiestan de tres formas diferentes: en el cuerpo (**Neurofisiológico**), en acciones (**Conductual**) y en pensamientos (**Cognitivo**).

El cerebro nos permite conocer conscientemente que es lo que nos pasa en el cuerpo y nos ayuda a clasificar y poner nombre a lo que nos pasa, mientras que el cuerpo es el lugar donde podemos percibir qué nos ocurre. Por eso para entender nuestras emociones será importante atender también a nuestro cuerpo y a las señales que emite.

Actividad 3. Conociendo las emociones.

En esta actividad se pretende conocer las emociones consideradas como básicas. Basándonos en los gestos faciales favorecemos que el alumnado sea capaz de identificar las siete emociones que consideramos puede trabajar el alumnado.

Su puede utilizar de forma orientativa la siguiente pregunta

¿Qué emociones conocéis?

Posteriormente, se irán proyectando imágenes o bien se dibujarán en la pizarra por parte del personal educador las siguientes emociones básicas:



Actividad 4. Reconociendo emociones en los demás.

Para la ejecución de esta actividad se pondrán papeles con las diferentes emociones básicas en un bol/bolsa y al azar siete participantes voluntarios cogerán un papel y mediante mímica representarán la emoción que haya escrito en el papel. El resto de los compañeros tienen que adivinar de qué emoción se trata.

Conforme vayan saliendo todas las emociones se irán explicando una a una su función y características.

A continuación, exponemos un resumen de las mismas.

Alegría	Sensación de bienestar, de seguridad.	Función adaptativa: AFILIACIÓN	Optimiza la respuesta cognitiva, la
---------	---------------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------

	Genera actitudes positivas.		<p>creatividad, la memoria, el aprendizaje.</p> <p>Mejora los lazos sociales.</p>
Tristeza	<p>Ante situaciones de pérdida</p> <p>Nos motiva hacia una nueva reintegración personal, reconstruyendo nuestros recursos y conservando energía.</p>	<p>Función adaptativa: REINTEGRACIÓN</p>	<p>Reflejada en nuestras expresiones es una llamada de auxilio a nuestros familiares y amigos.</p> <p>Reducir nuestro sufrimiento.</p>
Miedo	<p>Anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.</p> <p>Es una alarma</p> <p>El miedo se manifiesta desde pequeños</p>	<p>Función adaptativa: SUPERVIVENCIA y PROTECCIÓN.</p> <p>Activa nuestra vigilancia, incrementa la precaución, hace que nos protejamos, etc.</p>	<p>Biológicamente programados para:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Huir - Mantenernos inmóviles ante peligros como por evitar a depredadores <p>Hoy día las situaciones que consideramos peligrosas han cambiado:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atropello - Animal peligros

			- Amenaza por otro ser humano
Asco o Desagrado	<p>Disgusto, asco... solemos alejarnos del objeto que nos produce aversión.</p> <p>Nos produce rechazo hacia aquello que tenemos delante.</p>	<p>Función adaptativa: RECHAZO</p> <p>Nos empuja a expulsar, rechazar o alejarnos de algo nocivo...</p>	Protege de enfermedades, contagios, productos venenosos...
Ira / Rabia o enfado	<p>Se produce cuando consideramos que alguien interfiere en nuestros propósitos, especialmente si consideramos que interfiere de forma voluntaria</p>	<p>Función adaptativa: AUTODEFENSA</p> <p>Denunciar la injusticia, establecer límites, expresar frustración.</p>	Incrementa la energía para la acción...
Sorpresa	<p>Responder a estímulos imprevistos.</p>	<p>Atención, exploración, curiosidad.</p>	
Calma	<p>Equilibrio</p>	<p>Atención duradera</p>	

Actividad 5. Libro de las emociones



Esta actividad consiste en reconocer las emociones y expresarlas o plasmarlas a través, o bien del dibujo, o bien de la escritura.

Una vez realizado el mini-libro enumeramos las páginas a partir de la segunda hoja del 1 al 7, dejando la primera página como portada.

Se indica que en las hojas del 1-7 que hemos enumerado vamos a tratar las siete emociones básicas explicadas anteriormente. El alumnado podrá representar (dibujar y /o redactar) una situación o momento en que hayan sentido esa emoción (por ejemplo: dibujar un momento en el que se sentía con alegría el alumnado como por ejemplo subir en la montaña rusa o un reencuentro familiar)

Una vez terminadas las siete páginas realizaremos la portada, dónde podrán dejar rienda suelta a su imaginación a través del dibujo y el color, ya que vamos a presentar la portada como el reflejo de sus emociones.

Una vez finalizado el libro lo cerraremos hasta visualizar la portada y quede la apariencia del mini-libro.

Actividad 7. Despedida.

Se realiza un pequeño resumen de las emociones y lo que se ha enseñado, comprobando que se reconocen qué son las emociones y la diferencia con otros estados de ánimo. La diferencia entre emociones básicas y complejas. Y cuáles son las emociones básicas

- SEGUNDA SESIÓN

Al comienzo de la segunda sesión se llevará a cabo un repaso sobre los conceptos vistos en la sesión anterior, con la intención de comprobar si el alumnado es capaz de diferenciar las emociones y recordar lo explicado en la sesión anterior.

ACTIVIDADES	TEMPORALIZACIÓN
Presentación y repaso sesión anterior	5 min
Los estados afectivos	10 min
Reconocer estados afectivos en el cuerpo	20 min
El medidor emocional	25 min
Aprendiendo a manejar las emociones	10 min
La importancia de la relajación	20 min
Despedida	5 min

Actividad 1. Presentación y repaso de la sesión anterior.

Se iniciará la sesión con preguntas orientadas a repasar los conceptos de la anterior sesión. Ante cualquier duda, o posible interpretación errónea, el equipo educador resolverá todas las cuestiones que se les planteen.

Actividad 2. Los estados afectivos

Esta actividad pretende que el alumnado aprenda a reconocer y diferenciar entre los diferentes fenómenos afectivos que se interrelacionan: emociones, sentimientos, etc.

El personal educador aclarará

<i>Las emociones son consideradas como</i>
<i>una energía que nos impulsa a acercarnos o alejarnos de determinadas situaciones</i>
<i>Cada emoción tiene una causa determinada y presentan una repercusión somática: lágrimas, rubor, palidez, tartamudeo, etc.</i>
<i>Asimismo, son de una corta duración y nacen en un momento concreto</i>
<i>Las emociones son intencionales, se dirigen hacia algún objeto, hecho o acontecimiento, que puede ser externo o interno, que las provoca</i>
<i>Es decir, son reacciones específicas a acontecimientos particulares.</i>

Se explicará el concepto de sentimiento:

<i>Los sentimientos son</i>
<i>estados afectivos más complejos y estables (duraderos en el tiempo),</i>
<i>menos intensos que las emociones y con menor implicación fisiológica.</i>
<i>Son la respuesta que hemos ido estructurando a lo largo del tiempo hacia alguna situación y pueden ser considerados como un resultado de la configuración de las emociones en el tiempo.</i>

Se trata de cómo percibimos la emoción y el impacto que tiene en nosotros/nosotras.

La emoción es más pública, visceral y espontánea que el sentimiento, este es más privado y racional.

Es posible, que se hayan expuesto otro tipo de aspectos que no cumplan con estas características, pero que son otros fenómenos afectivos. Se aprovechará un tiempo para aclarar qué son en concreto y por qué no se consideran emociones. Para que la diferencia o aclaración sea más visual, se adjunta la imagen del espectro de los fenómenos afectivos en donde la duración, el tiempo, es un elemento fundamental (Bisquerra).



Espectro de los fenómenos afectivos.

El personal educador expondrá situaciones para que el alumnado indique a qué fenómeno hace referencia:

si yo digo que ahora "estoy triste" y que esta sensación me dura unos segundos o minutos estaría haciendo referencia a ...

EMOCIÓN

<i>Si alguien me dice que “se siente triste” y esa sensación dura horas, días, semanas, estaría haciendo referencia a...</i>	SENTIMIENTO
<i>Si conozco a una persona que dice que “es triste” y casi todo el tiempo se encuentra con dicha sensación, podríamos decir que es</i>	RASGO DE PERSONALIDAD

Actividad 3. Reconocer las emociones en el cuerpo.

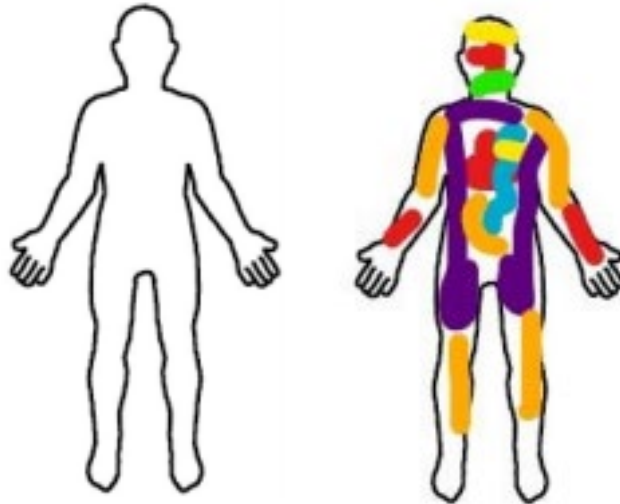
Esta actividad se basa en incentivar el autoconocimiento y la identificación de las emociones más allá del reconocimiento facial (que es el trabajado hasta el momento en la anterior sesión) tanto en uno/a mismo/misma como en los/las demás. Para ello, se fomenta el trabajo de consciencia corporal.

Se utilizarán diferentes piezas musicales o escenas de videos que reflejan las emociones a trabajar. Estas piezas musicales o escenas facilitarán que el alumnado pueda sentir la emoción en el cuerpo.

Como ejemplo, se podrá utilizar las siguientes piezas musicales vinculadas a las emociones que se indican

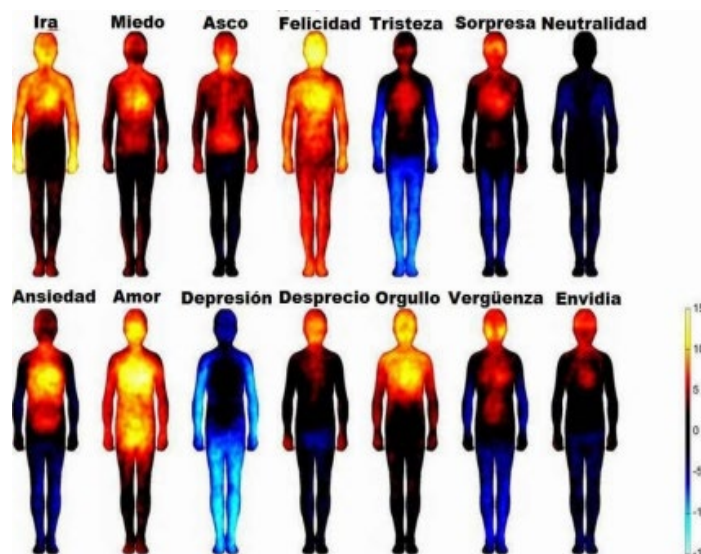
Emoción	Título
Alegría	La Primavera de Vivaldi
Ira-enfado.	Mirror Mirror de Blind Guardian
Sorpresa	La pantera rosa
Tristeza	X 1999 Piano versión
Asco o aversión	Rammstein - Du Hast
Calma	Canción de relajación
Miedo	Música Instrumental de Miedo, Terror,

Seguidamente, se pedirá al alumnado que coloree sobre el perfil de la figura del cuerpo cada emoción de un color en el lugar donde se siente la emoción. Un ejemplo de cómo quedaría sería el siguiente mapa corporal de las emociones (si bien cada emoción se podría trabajar en figuras individuales):



Representación del mapa corporal de las emociones.

Con posterioridad al ejercicio presentado se procederá a mostrar un mapa corporal de las emociones basado en las investigaciones de la Universidad de Aalto (Nummenmaa, L. Glerean, E. Hari, R. y Hietanen, J.K., 2013) donde se explicitó que un gran número de participantes coincidían en designar a cada emoción un sustrato fisiológico en zonas corporales determinadas, siendo estas reacciones independientes de la idiosincrasia cultural de las personas. El amarillo designa las zonas con mayor actividad, mientras que el azul hace lo propio con las de menor influencia.



Habrà una diferencia de colores entre el trabajo del alumnado y el de la imagen de la investigación que hay que aclarar a los/las asistentes. Para la actividad se utilizan los colores de que dispone el alumnado y se han expuesto en las sesiones previas, pero en el estudio se utilizan menos colores y de forma muy específica.

Actividad 4. El medidor emocional.

La finalidad de esta actividad se basa en que el alumnado sepa reconocer y catalogar más emociones desde una perspectiva mucho más amplia y completa y que permite reconocer los estados afectivos en base a dos dimensiones:

- (1) DIMENSIÓN: valencia de la emoción (consideradas como agradables-positiva / desagradables-negativa),
- (2) DIMENSIÓN: intensidad o arousal de las mismas (trabajada hasta el momento en la actividad anterior).

Se explicará la combinación de dichos parámetros a través del “medidor emocional”. Este medidor está desarrollado dentro del programa Ruler creado por el Centro para la Inteligencia Emocional de la Universidad de Yale, cuyo aspecto más conocido se refleja en la siguiente imagen:

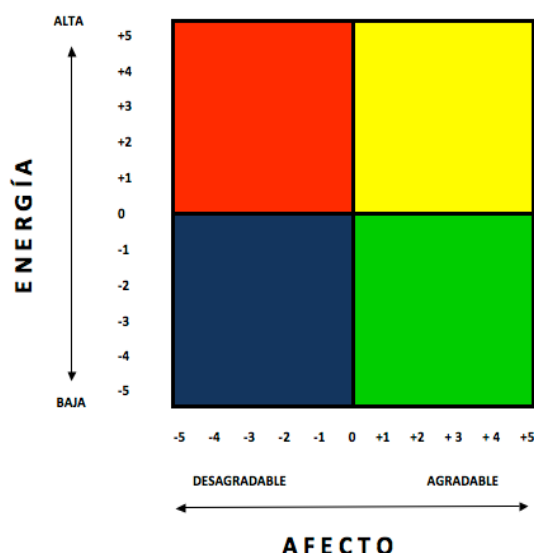


Imagen: medidor emocional del programa RULE.

Con esta herramienta pretendemos que el alumnado reconozca las múltiples emociones y sentimientos, y adquiriera una mayor conciencia y comprensión emocional de las mismas. Asimismo, permite aportar una reflexión sobre posibles estrategias de actuación que podemos adoptar tanto para situaciones presentes como cara al futuro.

En función de la combinación de estos dos ejes, se obtienen las cuatro zonas o cuadrantes, asimilados a colores, cuya explicación es la siguiente:

- Cuadrante amarillo: en él se encuentran las emociones agradables con alta energía, ejemplo: alegría, entusiasmo.
- Cuadrante verde: emociones agradables, pero con baja energía, ejemplo calma, relajación, serenidad, el equilibrio
- Cuadrante rojo: emociones desagradables con energía alta, ejemplo: nerviosismo, rabia, frustración, ira o miedo.
- Cuadrante azul. emociones desagradables, pero energía baja, ejemplo: tristeza, desánimo, soledad.

Para ejemplificar la explicación de dicho medidor emocional, se le solicita al alumnado que expresen en qué cuadrado se siente por ejemplo AHORA!!!. Y se ubica en el medidor.

Se trata de reflejar cómo, la misma situación, a cada persona le puede generar una emoción que puede ser diferente (teniendo en cuenta otras condiciones, como por ejemplo si has estudiado o no) y cómo a medida que la situación varía, pueden cambiar nuestras emociones.

Se pueden poner otras situaciones que ayuden a analizar las emociones, ubicándose en los ejes o variables (y, por tanto, cómo nos repercute). Listado de situaciones:

- 1.- hay una pelea entre hermanos/hermanas*
 - 2.- no poder estar delante del ordenador en casa cuando te apetece*
 - 3.- participar en una banda de música*
 - 4.- poder escuchar mi música preferida*
 - 5.- que me manden tareas en casa*
- etc, etc, etc*

Las anteriores situaciones son de carácter generalista. El paso siguiente trataría de solicitar un voluntario o voluntaria que quiera compartir alguna situación concreta que le haya generado cualquier emoción (lo importante es la situación para poder analizarla). Cuando el alumnado **exponga la situación** el personal docente realizará las siguientes preguntas de referencia para poder ubicarla en el medidor emocional:

¿Cómo te hacía/te hace sentirte esa situación?

A partir de la situación que se está exponiendo (o cogiendo cualquiera de la expuestas hasta el momento), el personal educador sigue con la batería de preguntas que ayude al alumnado a analizar mejor la emoción:

¿De qué forma expresabas esa emoción?

Se realizará finalmente un resumen para hacer evidente la importancia de saber identificar una emoción, las componentes asociadas a la misma (fisiológica, conductual y cognitiva), los condicionantes de la situación y su valoración. Para ello, se puede utilizar el siguiente cuadro como referencia:

Describir situación
¿Qué nivel de energía me genera? (del -1 al +5)
¿Qué tan fuerte era/es el sentimiento? (del -1 al +5)
Cómo podría definir esa emoción
Expresiones fisiológicas (la respiración, el tono muscular, etc)
Expresiones conductuales (los gestos de la cara, el movimiento del cuerpo, volumen de voz, etc)
Expresiones cognitivas (qué pensaba, etc)
¿Cuál es el resultado? ¿este sentimiento es útil?
Si no es útil, ¿puedo utilizar alguna estrategia para cambiarlo?

Actividad 5. Aprendiendo a manejar emociones

La finalidad de esta actividad se basa en que el alumnado reconozca que las emociones pueden variarse, **regularse** o modificarse cuando no estamos sacando el adecuado aprovechamiento o no se adaptan a la situación a la que nos enfrentamos (se ubica en la concepción de la REGULACIÓN EMOCIONAL).

Hay diversas fórmulas a utilizar siempre y cuando la respuesta que se dé ante la situación no sea la adaptativa. No hay fórmulas mágicas, aunque en líneas generales hay unas más fáciles que otras (depende de la situación que la genera y la respuesta que le estemos dando).

El alumnado puede haber expuesto varias alternativas. Además de profundizar en las expuestas por el mismo, se pueden añadir las siguientes:

1.- Ponte la música que te ayuda

Se ha demostrado que la música puede cambiar el humor de una persona bastante rápido.

Como ejemplo, podemos representar dos emociones y pasar de una a otra.

Alegría	Tristeza
Waka Waka. Shakira https://www.youtube.com/watch?v=dzsuE5ugxf4&list=RDdzsuE5ugxf4&start_radio=1&t=69	Whitney Houston. I Will Always Love You https://www.youtube.com/watch?v=u2zQL2G-Kms
Marc Anthony. Vivir mi vida https://youtu.be/YXnny5YIDwk?t=58	La Oreja de Van Gogh. Jueves. https://www.youtube.com/watch?v=TUZKd1wLLmM

Si el centro y el aula en concreto dispone de conexión a internet, el paso siguiente es preguntar al alumnado qué canciones les hace sentirse felices, etc, buscarlas en la web si es posible y analizar la emoción que genera entre los/las asistentes.

2.- Cambia de postura

En o ante cualquier situación, cuando cambias tu fisiología (tu postura, tu patrón respiratorio, tu tensión muscular, tu tono), se modifican al instante tus representaciones internas y el estado emocional. Por eso, cuando cambiamos nuestra fisiología (gestos, la postura corporal, etc.) somos capaces de cambiar nuestras emociones.

Por ejemplo: *cada vez que sientas una emoción de carácter desagradable, trata de poner en práctica la emoción contraria a dicha emoción. Porque el cerebro responde también a tu posición corporal.*

3.- Distráete. Si descubres que estás sufriendo sobre algo y no puedes superarlo, hacer cualquier actividad que haga que tu mente se olvide de lo que te está afectando te puede ayudar.

La clave: hacer deporte, leer, ir al cine, etc

4.- Dibuja. Hacer garabatos, dibujos o bosquejos de tus pensamientos y sentimientos también podría ayudar. Si bien proponemos aspectos generales y que a cada persona le puede generar resultados diferentes, se suelen dar por válidas a nivel popular las siguientes:

Enfado, Ira	Dibujar líneas rectas continuas. Las líneas rectas, sea en la disposición que sea, ayudan a controlar la rabia interior y a recuperar la calma.
Tristeza	Dibuja paisajes. Cuando estés bajo de ánimo y sientas que te falta energía, puedes activar tu vitalidad pintando paisajes de muchos colores. No te preocupes por la perfección de las formas, sino más bien por el uso de muchos tonos en el cielo, en la vegetación, en el mar o en el paisaje que elijas.

Frustración	Rompe trocitos de papel pequeños, aliviará su disgusto, su indignación y conseguirá vencer la tensión.
Ansiedad	Pinta Mándalas. El arte de colorear mándalas es un proceso sencillo, divertido y transformacional

5.- Escribe tus pensamientos y emociones.

Se puede escribir cosas de muchas maneras; por ejemplo, en forma de:

- diario, *¿Cuántas personas escriben un diario? ¿por qué se hace?*
- de poesías o
- canciones propias.

Después de haber escrito algo, puedes conservarlo o tirarlo; no importa. Lo importante es que escribir tus pensamientos y sentimientos puede mejorar la manera en la que te sientes al reflexionar sobre ellas. Cuando observas, calificas y liberas los sentimientos a medida que surgen poco a poco, estos quedan ubicados, reconocidos y asimilados pudiendo reflexionar sobre ellos y gestionarlos.

6.- Háblate a ti mismo, **para racionalizar** la situación (diálogo interno)

Exponer al alumnado que parte del tiempo nuestra mente está pensando en lo que hacemos, lo que hicimos o lo que haremos en el futuro. Y estos pensamientos están compuestos de palabras. Nuestro lenguaje da forma a nuestros pensamientos, de manera que podemos decir que, continuamente, estamos manteniendo un diálogo con nosotros mismos en nuestra cabeza. Y este diálogo puede ser de carácter positivo o negativo.

Nuestro diálogo interno puede servir para juzgarnos y recalcar nuestros fallos. y sin darse cuenta podemos adquirir el hábito de hablarnos de una forma dañina (diálogo interno negativo):

Esta técnica es utilizada en todo tipo de actividades y profesiones (deportistas, actrices y actores, conferenciantes, etc. Se suele utilizar para darse ánimos cuando una persona tiene ansiedad o miedo o está

nervioso/a, y para felicitarlo cuando logre un éxito. O, simplemente, puede emplearla para recordarse en cualquier momento como personas valiosas...

7.- Piensa con quién puedes hablar/comunicarte de confianza:

Muchas veces existen otras emociones, como miedo o tristeza, debajo del enojo. Hablar acerca de estas puede ayudar.

Poner ejemplo: familiares, profesorado, amistades, profesionales cualificados

8. Practica respiración profunda o mejor aún alguna técnica de relajación.

Lo ampliamos en la siguiente actividad.

Actividad 6: La importancia de la relajación.

A continuación, facilitaremos una herramienta para aprender a relajarnos ayudando en la regulación de las emociones adversas (como la irritabilidad, la rabia, el enfado o la tristeza, emociones que se exponen a lo largo de este programa). Esto se debe a que cuando una emoción adversa aparece, surge así mismo la contracción (tensión) muscular sin darnos cuenta (analizado también en la actividad de reconocer las emociones en el cuerpo). Si se controla la tensión favorece una disposición corporal mejor para hacer frente a la situación.

Para realizar la actividad es necesario un espacio adecuado. Por ello, se buscará el espacio en el aula conveniente. Si es necesario, se retiran mesas y sillas para que exista un sitio amplio en el aula. En caso contrario, comunicar al/a la tutor/a la actividad a realizar y que nos pueda aconsejar otro lugar del colegio para realizarla, tal como el patio, un aula de relajación, etc.

El personal educador expondrá verbalmente la secuencia de músculos para relajarse. El método de relajación muscular consiste en tensar y relajar varios grupos de músculos utilizando los siguientes grupos de músculos:

- Grupo P: Pies, piernas y nalgas.
- Grupo T: Tronco (pecho y vientre).
- Grupo M: Manos y brazos.
- Grupo N: Hombros, cuello y nuca.
- Grupo C: Boca y maxilares.
- Grupo O: Ojos cejas y frente

Postura de relajación:

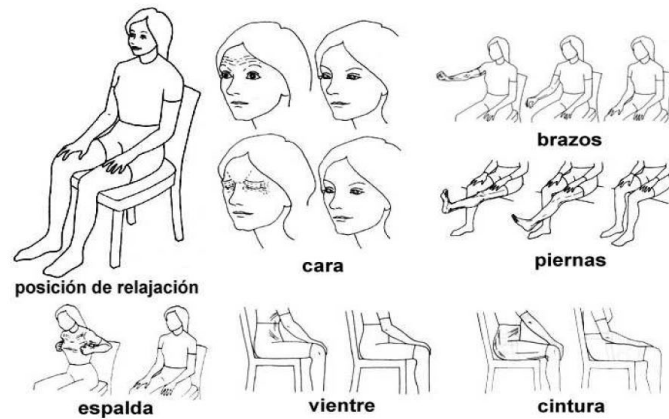


Imagen tomada de Cautela JR, Groden J. Técnicas de relajación. Manual práctico para adultos, niños y educación especial, 1985

Tras enseñar la técnica del contraste tensión-relajación, se realizará un proceso de escáner corporal psicológico en el que se enfatizará la importancia de estar en contacto con el propio cuerpo para poder identificar las emociones que se están sintiendo. El personal educador guiará al alumnado a través de una relajación dónde se imaginarán que una nube de color cálido recorre el cuerpo de abajo hacia arriba. Nos centraremos en cada zona para percatarnos de si existe tensión y, de ser así, liberarla con la exhalación. La nube irá subiendo hasta recorrer todo el cuerpo. De esta forma, incidimos en la importancia de la relajación, así como de la consciencia corporal en el reconocimiento emocional.

Actividad 7. Despedida.

Realizar un breve resumen de lo expuesto en la sesión y exponer algunas nociones de recuerdo:

- Las emociones van y vienen. La mayoría sentimos muchas emociones diferentes a lo largo del día. Algunas duran solo unos instantes. Otras pueden durar un poco más.
- Las emociones tienen diversas intensidades. La intensidad de una emoción puede depender de la situación y de las vivencias acumuladas por la persona.
- No existen buenas o malas emociones, pero sí formas buenas o incorrectas de expresar las emociones (y las emociones podemos trabajarlas).

- TERCERA SESIÓN

Al comienzo de la sesión se hará un recordatorio de aquello visto en el programa hasta ahora. Esta sesión parte del objetivo de identificar emociones precedidas de determinadas situaciones, reconociendo si ha sido comprendida la formación de las sesiones anteriores.

ACTIVIDADES	TEMPORALIZACIÓN
Presentación y repaso sesión anterior	15 min
¿Sabías que las emociones se contagian?	20
¿Eres capaz de ponerte en el lugar de los demás?	20
Diferentes formas de actuar.	35
Despedida	10 min

Actividad 1. Presentación y repaso de las sesiones anteriores.

Se lanzarán preguntas orientadas a las emociones y sobre los aspectos trabajados durante las dos sesiones anteriores. De este modo el

personal educador comprobará que se ha comprendido todo lo explicado anteriormente.

Actividad 2. Contagiando emociones.

El objetivo de esta actividad es concienciar al alumnado que hay emociones que tienen un importante contenido o carácter social, por que estar en relación con otras personas genera “contagio emocional”.

El contagio emocional significa asumir o hacer propias las emociones de los demás bien de forma consciente o inconsciente (se diferencia de la EMPATIA que veremos posteriormente que es entender la situación de la otra persona).

El **contagio emocional no es ni bueno ni malo**, está en función del contenido de la emoción que se transmite y su contexto. Y es un proceso automático mediante el cual imitamos posturas, conductas y expresiones faciales de la emoción a contagiar y que conlleva repercusiones cognitivas también.

El contagio emocional es natural, contagiarnos nuestras emociones (buenas o malas) y nos contagian las emociones de los demás (buenas o malas). Las personas expresamos el 80% de lo que queremos comunicar con el lenguaje no verbal, es decir, con nuestra postura, movimientos corporales, faciales, oculares, el tono y ritmo de la voz..., toda esa información la observamos de manera más o menos consciente, la escaneamos y registramos y nos hace conectar con la emoción que siente la otra persona.

Podemos poner diversos ejemplos que ejemplifican el contagio emocional y que el alumnado indique lo que sucede



A partir del ejemplo general, se expondrán situaciones diversas y se les preguntará por

SITUACIÓN	QUÉ EMOCIÓN NOS PUEDEN CONTAGIAR
Llegamos a la clase y nos damos cuenta que el resto de los compañeros y compañeras se están gritando, chillando entre ellos/ellas.	
Si llegamos al recreo y vemos que los compañeros/compañeras están divirtiéndose y jugando	
Has quedado con un amigo o amiga para hacer un trabajo de clase y cuando te reúnes con el/ella te dice que no tiene ganas de trabajar, lo/la ves cansado	
Llegamos cansados o enfadados a casa, pero nuestros familiares nos reciben sonriendo y nos dan un abrazo	

Los estudios demuestran que las emociones positivas se contagian antes que las negativas así que crear experiencias en ambientes donde se transmita calma, placer, alegría puede ayudar a compensar los efectos negativos de otros tipos de emociones que desgastan los recursos corporales y mentales como la ansiedad o la rabia.

Posteriormente trabajaremos la sonrisa y poder transmitir (contagiar emocionalmente) a nuestro entorno la emoción vinculada: la alegría



La técnica del lápiz nace a raíz de un estudio realizado en 1988 por un psicólogo social alemán llamado Fritz Strack, que consideraba que con esta técnica el cerebro interpreta la sonrisa como real.

Se trata de ponerse un lápiz atravesado entre los dientes de tal manera que parecerá que te estás riendo. Tu fisiología se comunica con tu cerebro y este interpretará que la risa es real y empezará a generar un torrente de hormonas que ayudan a tener una mejor sensación. La risa es muy saludable y te contagia de buen humor a ti y a quienes te rodean ya que es altamente contagiosa. Te habrás dado cuenta que cuando sonrías a alguien, incluso a un desconocido por la calle, lo más probable es que te devuelva la sonrisa.

Hay que advertir al alumnado que el contagio puede ser positivo o negativo y como repercute en nuestras vidas. Es fácil contagiarse de las emociones negativas de los/las compañeros/compañeras, o de nuestras amistades, la familia. Y aunque los sentimientos son más contagiosos en persona, también se pueden transmitir online, por teléfono o cualquier otra interacción.

Actividad 3. ¿Eres capaz de ponerte en el lugar de los demás?

La empatía es la capacidad de ponernos en el lugar de los demás, teniendo en cuenta sus sentimientos, y su modo de percibir lo que está viviendo en ese momento. La diferencia con el punto anterior se basa en que la comprensión de todo lo que está experimentando esa persona, no hace que dejes tus propias emociones a un lado (el contagio emocional se basa en reproducir los sentimientos y emociones que está experimentando otra persona, y hacerlos propios). Ser empático no es quedarse absorbiendo el dolor de otro (contagio emocional). Ser empático es ser capaz de ponerse en el lugar de la otra persona pero al mismo tiempo distanciarse para entender la situación y ver las posibles alternativas y/o soluciones.

Se trabajará un primer video denominado “La empatía_Falta de empatía”. El video ejemplifica la falta de saber ponerse en lugar de la otra persona que tiene una necesidad.

Posteriormente se trabajará con uno o los dos videos que reflejan una situación previa y como los personajes son capaces de entender la situación del resto y encontrar soluciones alternativas:

1. La ballena (duración 1,16)

En este video se puede observar una ballena en una pecera, donde ella cada vez se siente más incómoda y más angustiada por estar privada de libertad. La pecera hace referencia a un acuario que se le hace pequeño, debido a su falta de libertad, por lo que podría ser todo el mar. Durante el video una familia y una niña acuden a visitar a la ballena, y la niña muestra empatía por ésta, poniéndose en su lugar (lo que también se representa en el video) y por lo que se comienza a sentir mal, compartiendo su sensación de angustia y ansiedad. El video finaliza siendo protagonista la ballena que se siente alegre por ser libre y la familia que visualiza su alegría, compartiendo la misma sensación de libertad.

2. El perro y la garza (duración 4,14)

Se trata de un corto dirigido por Kyra Buschor, Constantin Paepflow, Kenneth Kuan y producido por Passion Pictures. El protagonista es un perro que lo que más desea es proteger la pesca de su dueño de una garza que trata de robarla a toda costa. Tras conseguir que la garza desista de coger la pesca detiene su mirada sobre la garza, que se muestra triste frente a sus crías a las que no puede dar de comer. Se siente mal porque él en su situación, probablemente haría lo mismo, por lo que decide ladrar para cautivar su atención y poderle ofrecer parte de la pesca de su dueño.

Una vez explicada y analizada la empatía a través de los videos, se expondrán situaciones que vive el alumnado para ejemplificar la empatía y la falta de empatía.

Se analizará con el alumnado qué actuación sería la mejor para obtener lo mejor de la situación para todos /todas los /las participantes.

Actividad 4. Diferentes formas en que podemos actuar.

El objetivo de esta actividad es reflexionar sobre las formas de actuar al relacionarnos con los demás, y analizar las más adecuadas con el fin de poder regular nuestras emociones y/o sentimientos en la relación con los demás. Se practicarán distintas formas de actuar ante las situaciones que vivimos en nuestro entorno escolar o social.

La actividad está enfocada a reconocer que en las distintas situaciones de la vida cotidiana se nos plantea la necesidad de usar diferentes formas de pensar, actuar y comunicarnos que nos ayudan en la relación con los demás. Por ello, en la relación con las demás personas debemos tener en cuenta:

- Adoptar la emoción correcta
- Usar palabras y gestos adecuados
- Tener en cuenta los argumentos y los intereses de los demás
- Encontrar soluciones de compromiso razonables para ambas partes.
- Defender bien los propios intereses

Para realizar la actividad hay que explicar al alumnado que cuando nos relacionamos con los demás es importante:

- que podamos dar nuestra opinión,
- expresar nuestras ideas
- y poder defendernos de los ataques que nos puedan realizar y al mismo tiempo no atacar a los demás.

Para facilitar la explicación de las formas de relacionarse con los demás, el personal educador utilizará tres imágenes como representación de los tres estilos de relación que se van a trabajar:

ESTILO	IMAGEN	EMOCIÓN ASOCIADA	CÓMO ACTÚA	CÓMO SE COMUNICA	QUE GENERA
AGRESIVO	Dragón: ¿Por qué? porque suelta fuego	Enfado, IRA	El tono de voz que utiliza es elevado y, en ocasiones, agresivo. Impone siempre su	Se comunican amenazando, insultando y agrediendo.	Ansiedad incomprensión Sensación que no se

	por la boca cuando habla.		punto de vista.	Impone sus sentimientos, sus ideas y sus opiniones.	sabe controlarse
PASIVO	La Tortuga: se esconde en su caparazón	Miedo	voz baja, tartamudea, vacila al hablar, evita el contacto visual	No defienden sus intereses, su postura. No expresan ni sentimientos, ni sus ideas u opiniones Cuando le decimos algo no sale de su caparazón para hacer cosas	Culpabilidad Baja estima
ASERTIVO/ A	La persona: usa las palabras adecuadamente	Calma, serenidad, autocontrol	Contacto ocular, no habla desafiando, comodidad en la postura	Analiza la situación y después actúa. Expresa sus emociones, ideas o pensamientos de una manera adecuada, respetando y escuchando siempre las ideas de los demás. Dicen lo que les molesta sin hacer daño a los demás.	No hace sentir inferiores a los demás Da ganas de estar con esa persona

Una vez explicado los tres estilos, se analizarán diversas frases de situaciones cotidianas en las que nos podemos ver envueltos:

	TORTUGA	DRAGÓN	PERSONA
No le importa lo que le dicen los demás (profesoras/es, amigos/as, etc)			
Solo sabe decir que NOOOO			
Escucha a los demás con respecto			
Da su opinión sobre las cosas respetando a los demás			
No le importa hacer daños a los demás			
Insulta, amenaza o humilla			
No tiene miedo a decir lo que piensa			
Le asista lo que sus amigos/amigas puedan pensar			
Sabe decir que NO cuando piensa que algo puede molestarle o hacerle daño			
Tiene en cuenta las opiniones de los/las demás			
Se mete con los demás cuando no hacen lo que esa persona quiere			
Trata de manipular a los demás			
Nunca participa en las decisiones del grupo			
Impone sus decisiones y opiniones			

Escucha y valora la opinión de los demás			
Consigue que los demás le tengan miedo			
Los demás no le tienen en cuenta			
Consigue que los demás le respeten y escuchen			

El paso siguiente es dividir la clase en tres grupos, comunicando a cada uno que tiene asignado un estilo concreto, sin que los demás se enteren de cuál es. A continuación, planteamos una situación o problema para profundizar en los estilos de comunicación.

El alumnado deberá expresar la reacción dependiendo de la tarjeta o estilo de comunicación que se le ha asignado. El resto del alumnado tendrá que adivinar qué estilo es y por qué.

Una vez finalizada la actividad realizaremos un debate sobre los estilos de relación con los demás. Debemos reflexionar sobre que el estilo es más saludable y respetuoso tanto con uno mismo como con los demás. Comunicar que el estilo asertivo es el que defiende sus propias ideas e intereses, pero respetando y escuchando los de los demás.

Hay que hacer reflexionar al alumnado sobre:

- (1) si adoptamos el estilo del dragón, la importancia de abandonarlo en favor del asertividad;
- (2) si viven o si detectan que alguien está pasando por una situación de agresión y toma el rol de "tortuga" necesita ser ayudado/a,
- (3) el estilo que nos permite ser más libres y aportar cosas a los demás es el asertivo.

Actividad 4. Evaluación y cierre.

A modo de conclusión y evaluación por parte del alumnado, se pueden exponer las siguientes cuestiones:

- ¿Cómo se han sentido en el taller?
- ¿Han aprendido algo nuevo? ¿qué han aprendido?
- ¿Qué es lo que más les ha gustado?
- ¿Qué es lo que menos les ha gustado?
- ¿cómo lo van a poner en práctica en sus vidas?

Se solicitará al profesorado y alumnado que participen en la cumplimentación de una evaluación online sobre el programa educativo realizado.

9.3. Actividades posteriores

Las actividades posteriores son una sugerencia para el profesorado, con la intención de reforzar y consolidar los conceptos e ideas tratados en las sesiones del programa con el personal educador.

- **TRAS LA PRIMERA SESIÓN**

Busca a tu pareja

El objetivo de esta actividad es reconocer los rasgos a nivel facial que caracterizan a cada emoción básica.

El primer paso será a nivel individual. El profesorado entregará a cada alumno/a una tarjeta con el nombre de una emoción básica. Cuando todo el alumnado tenga su tarjeta se pondrán de pie y darán vueltas por el aula e irán expresando la emoción que les ha tocado.

El siguiente paso consiste en encontrar a otro/otra compañero/a que esté expresando la misma emoción. Cuando se encuentren tienen que contar una experiencia de su vida cotidiana contraria a la que le ha tocado.

En función del tiempo disponible, se puede volver a iniciar la actividad cambiando las tarjetas a cada asistente.

Al finalizar la actividad se pondrá en común los siguientes aspectos:

- ¿en qué te has fijado para encontrar al compañero o compañera que estaba expresando la misma emoción que tú? ¿te ha resultado fácil o difícil encontrarlo/a? ¿por qué?
- de las emociones que te han tocado ¿cuál es la que te ha resultado más difícil? ¿por qué?

- TRAS LA SEGUNDA SESIÓN

La estatua de cera

El objetivo de esta actividad es reconocer los rasgos a nivel facial y corporal que caracterizan las emociones.

Se deberán formar equipos de cinco o seis alumnos/as. El profesorado proporcionará una emoción compleja a cada grupo. Se recomienda que sea una emoción “compleja” ya que las básicas serán trabajadas durante el programa educativo.

El equipo trabajará acerca del significado de esa emoción, documentándose al respecto.

Una persona de cada equipo hará de “estatua” y el resto de los miembros debe ir modelando hasta que exprese la emoción que se ha solicitado..., e integrándose en la composición de la estatua.

Los equipos expondrán su resultado y el resto de la clase debe adivinar qué emoción se está reflejando.

- TRAS LA TERCERA SESIÓN

El Bazar emocional en clase

El objetivo de esta actividad es trabajar la percepción emocional del alumnado.

Con el fin de profundizar en el conocimiento de las emociones del alumnado entre sí se les pedirá que durante la semana (o hasta la siguiente sesión) vayan recogiendo fotografías de personas o paisajes, anuncios en prensa, objetos que tengan en casa, música que para cada alumno/a represente alguna de las emociones trabajadas. Igualmente, se pueden recoger o plasmar situaciones del centro educativo.

En la siguiente sesión, se transforma la clase en un bazar donde quedan expuestos cada uno de los objetos.

El alumnado podrá deambular por el bazar, acercándose a los objetos y preguntando a la persona que lo ha llevado el por qué le genera dicha emoción. La persona que deambula por el bazar deberá transmitir EMPATIA hacia el sentimiento de las personas que expone en el bazar.

Al finalizar el tiempo establecido, se realizará una puesta en común sobre las apreciaciones del alumnado sobre los motivos que a sus compañeros y compañeras le generaban dichas emociones.

10. Evaluación

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN --- PROFESORADO

DATOS IDENTIFICATIVOS DEL PROGRAMA	
Nombre del programa:	Fecha realización:
Nombre del centro educativo:	Profesor/a responsable:
Nivel/etapa y Grupo asistente:	Nº Alumnado participante. Total: Chicas Chicos
Número de la sesión:	Nombre de la persona que desarrolla el programa educativo:

VALORACIÓN					
<p>Valore los siguientes aspectos del programa en una escala de puntuación del 1 al 5. Marque con una X la puntuación correspondiente: 1= Nulo; 2 = Deficiente; 3= Normal; 4= Bueno; 5= Excelente</p>					
	1	2	3	4	5
El grado de satisfacción general del programa es					
La duración del programa según los objetivos y contenidos del mismo ha sido					
El/la educador/a que lo imparte ha mantenido la atención del alumnado de forma					
Ha utilizado una metodología					
Ha demostrado en su actuación un nivel de conocimientos y experiencia					
La forma de impartir el programa ha facilitado el aprendizaje del alumnado					
El nivel de organización del programa (información, cumplimiento de fechas y horarios, etc.) ha sido					

Importancia de la continuidad de este programa para futuras ediciones						
---	--	--	--	--	--	--

Si desea realizar cualquier sugerencia, observación o incidencia, por favor, utilice el espacio reservado a continuación
A la sesión de hoy:
Al programa en general:
Al material didáctico (solo en el caso de haber sido solicitado):
Al personal que lo imparte:
A la gestión organizadora/planificadora del programa:

Rellenar con una X y cumplimentar **sólo** si se ha hecho el programa en **años anteriores**

El programa ha mejorado	Sí	No	En:
El programa ha empeorado	Sí	No	En:

NOTA: Si por alguna causa no puede entregar este impreso cumplimentado a la finalización del programa educativo, se ruega remita el cuestionario por correo electrónico sccproyectosed@valencia.es.

Gracias por su colaboración

SECCIÓN PROYECTOS EDUCATIVOS

Firma del/ de la docente

c/ Amadeo de Saboya, 13 46010 VALENCIA

Telf: 962084283

--

11. Bibliografia

- Agulló Morera, M. J., Filella Guiu, G., García Navarro, E., López Cassà, E., Bisquerra Alzina, R. (Coord.). (2010). La educación emocional en la práctica. Barcelona: Horsori-ICE
- Álvarez, M. (Coord.) et al. (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: Ciss-Praxis.
- Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis
- Bisquerra, R. (2009) Psicopedagogía de las emociones. Madrid. Editorial Síntesis.
- Bisquerra, R. (2016) "Universo de emociones: la elaboración de un material didáctico". En *Inteligencia emocional y bienestar II, Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones*. Asociación aragonesa de psicopedagogía. Coord Soler J.L. et al. Editado por la Unión de Editoriales Universitarias Españolas.
- Bisquerra, R. (2020) Congreso Binacional - Educación Emocional en Tiempos de Pandemia. <https://www.youtube.com/watch?v=bj7uBcTSRil>
- Cautela J.R. y Groden J. (1985) Técnicas de relajación. Manual práctico para adultos, niños y educación especial.
- Elias, M. J., Tobias, S. E., y Friedlander, B. S. (1999). Educar con inteligencia emocional. Barcelona: Plaza Janés.
- Fernandez Berrocal, P. i Ramos Díaz, N. (2002). Corazones inteligentes. Barcelona: Kairós
- Nummenmaa, L., Gleran, E., Hari, R., y Hietanen, J.K. (2013) Bodily maps of emotions. PNAS 14 de enero de 2014, 111, (2) 646-651; <https://doi.org/10.1073/pnas.1321664111>
- Redorta, J., Obiols, M., y Bisquerra, R. (2006). Emoción y conflicto. Aprenda a manejar las emociones. Barcelona: Paidós.
- Segura, M., y Arcas, M. (2003). Educar las emociones y los sentimientos. Introducción práctica al complejo mundo de los sentimientos. Madrid: Narcea
- Soler, J., y Conangla, M. M. (2003). El arte de transformar positivamente las emociones. La ecología emocional. Barcelona: Amat.

Vallés Arándiga, M., A. (2000). La inteligencia emocional de los hijos. Cómo desarrollarla. Madrid: EOS.

12. Anexos

Anexo 1: FUNCIONES ESPECÍFICAS DE LAS EMOCIONES BÁSICAS

TRISTEZA
<p>La función de la tristeza es actuar en situaciones donde el sujeto se encuentra impotente o no puede llevar a cabo ninguna actuación directa para solucionar aquello que le apena, como el fallecimiento de un ser querido. Por ello la tristeza baja el nivel de actividad, con el objetivo de economizar recursos y evitar que hagamos esfuerzos innecesarios.</p> <p>Además, actúa de manera autoprotectora, generando un filtro perceptivo que centra la atención en uno mismo en lugar del estímulo dañino. Y lo más importante, instiga a la búsqueda de apoyo social que te facilite la huida de la situación depresora</p>
IRA
<p>La ira tiene una función evolutiva clara, nos dota de los recursos necesarios para hacer frente a una situación frustrante y/o injusta. La ira nos permite establecer límites en las relaciones que establecemos con los demás mostrando desacuerdo frente aquello que nos parece injusto o inapropiado.</p>
ALEGRÍA
<p>La alegría es uno de los sistemas que tiene el cuerpo para incentivar la acción, por tanto, su función es la de proporcionar energía, motivación. Además, sirve de recompensa para aquellas conductas beneficiosas para uno mismo. Cuando realizamos una acción que satisface una meta, es cuando se dispara la alegría, y gracias a ello esa conducta se repetirá para volver a vivir esa sensación de placer. Es quizás el reforzados más natural con el que contamos</p>
MIEDO
<p>El miedo es un legado evolutivo que tiene un valor de supervivencia obvio. Esta emoción nos es útil para preparar el cuerpo y producir</p>

conductas de huida o afrontamiento ante estímulos potencialmente peligrosos. Además, facilita el aprendizaje de nuevas respuestas que apartan a la persona del peligro
ASCO / DESAGRADABLE
La función adaptativa que cumple el asco es rechazar todos aquellos estímulos que puedan provocar una intoxicación. Las náuseas y el malestar contribuyen a evitar cualquier ingestión dañina para el cuerpo. Además, con el tiempo, esta emoción se ha tomado también un carácter social (desagradable), rechazando aquellos estímulos sociales tóxicos para nosotros.
SORPRESA
La función de la sorpresa es vaciar la memoria de trabajo de toda actividad residual para hacer frente al estímulo imprevisto. Por lo tanto, este estado activa los procesos atencionales, junto con la conducta de exploración y la curiosidad. Esta emoción es frecuentemente seguida por otra emoción que va a depender de la cualidad del estímulo imprevisto, mostrando así su positividad (alegría) o negatividad (ira)
CALMA
Más que una emoción se trata de un estado emocional caracterizado por la sensación de equilibrio y paz mental. Nos permite localizar los focos de tensión, mejora nuestra capacidad de atención y optimiza el funcionamiento del organismo en situaciones que requieren baja actividad.

Anexo 2: Material audiovisual de apoyo

Vídeo para enseñar a identificar las emociones”
<https://www.youtube.com/watch?v=xtcQFO-FlpE&feature=youtu.be>

“La empatía_Falta de empatía”.
<https://www.youtube.com/watch?v=ljafpHiOYfQ>

La ballena

<https://www.youtube.com/watch?v=5g0HNomGnII>

El perro y la garza

<https://www.youtube.com/watch?v=ZQGuVKHtrxc>