

# *TRABAJAMOS CON LAS EMOCIONES*

Curso: Neurociencia y Educación Emocional

Cristina Saldaña Ibáñez

## **INTRODUCCIÓN**

Esta unidad didáctica está planteada para ser trabajada con alumnos de 1º de la E.S.O. Dada la edad de los alumnos, en Primaria ya han debido de trabajar el tema de las emociones, por lo que me ha parecido más oportuno plantear una didáctica donde veamos la gestión de las emociones de una manera más amplia.

## **ALUMNOS A LOS QUE VA DIRIGIDO**

Alumnos de 1º de la E.S.O.

## **TEMPORALIZACIÓN**

2 sesiones que se realizarán en la hora de Tutoría.

## **OBJETIVOS**

- Conocer y distinguir las diferentes emociones.
- Reconocer nuestras propias emociones y los pensamientos y sentimientos que nos provocan esas emociones y, por tanto, conocer cómo nos afectan y la manera en que reaccionamos ante ellas.
- Aprender a gestionar estas emociones de una manera correcta.
- Comprender la importancia de una correcta gestión de las emociones en nuestro día a día.
- Aprender a trabajar en equipo y a valorar las opiniones de los demás.
- Fomentar el uso de las nuevas tecnologías y desarrollo de la creatividad

## **METODOLOGÍA**

Trabajaremos en equipo, en concreto, dividiremos a la clase en cuatro grupos y les colocaremos de tal manera que, en cada grupo, las mesas formen un cuadrado.

## PRIMERA SESIÓN

### Introducción a la unidad didáctica

Comenzaremos comentando a nuestros alumnos el tema de la sesión: las emociones.

Primeramente lanzaremos una lluvia de ideas que nos servirá para valorar lo que conocen del tema:

- *-¿Alguien sabría decir qué son las emociones? ¿Son buenas o malas?*
- *¿Y nombrar alguna emoción?*
- *¿Qué hacéis con las emociones que no nos gustan? Por ejemplo, ¿qué hacéis cuándo estáis tristes? ¿Y cuándo estáis cabreados?*
- *¿Alguna vez habéis discutido con vuestros padres o con una amiga o amigo por qué estabais enfadados por algo que no tenía que ver con ellos?*

A continuación explicaremos las diferentes emociones que afectan a nuestros estados de ánimo. Podemos comenzar la explicación con el visionado del fragmento de la película “Al revés” que ha aparecido en el curso de “Neurociencia y Educación emocional”.



Una vez visto el fragmento de película, comentaremos que todas las emociones que allí aparecen se tratan de **emociones primarias**, es decir, aquellas que son automáticas y las poseemos desde que nacemos.

Por otra parte, a medida que crecemos, y dependiendo del contexto en el que nos desarrollemos y de la educación que recibamos aparecen otra serie de emociones, que serían las **emociones secundarias**. La culpabilidad, los celos, la desconfianza, la vergüenza. El orgullo y el desprecio son algunos ejemplos de este tipo de emociones.

Acompañaremos esta explicación anotando las diferentes emociones en la pizarra, para que los alumnos las puedan asimilar mejor.

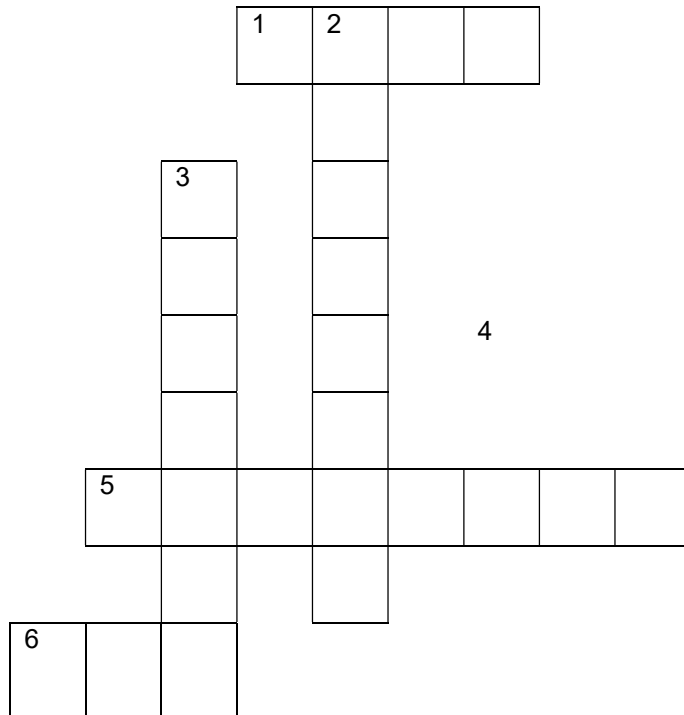
A continuación pasaremos a realizar las diferentes actividades.

### Actividad 1

Repartiremos a los alumnos un crucigrama para que lo completen, pero cada grupo tendrá uno diferente. En dos de ellos aparecerán las definiciones de las diferentes emociones, pero uno tratará sobre las emociones primarias y otro sobre las secundarias. De igual modo, cada uno de los dos grupos restantes recibirá un crucigrama sobre las emociones primarias y otro sobre las secundarias, pero en este caso, en lugar de definiciones, aparecerán imágenes que muestran las diferentes emociones.

Cuando hayan terminado de hacer el crucigrama deberán de pensar en al menos una situación en la que hayan sentido cada uno de esas emociones.

# LAS EMOCIONES PRIMARIAS



## Horizontal

1. Sensación de desagrado que produce alguien o algo y que impulsa a rechazarlo
5. Sentimiento de dolor anímico producido por un suceso desfavorable que suele manifestarse con un estado de ánimo pesimista, la insatisfacción y la tendencia al llanto
6. Sentimiento de enfado muy grande y violento

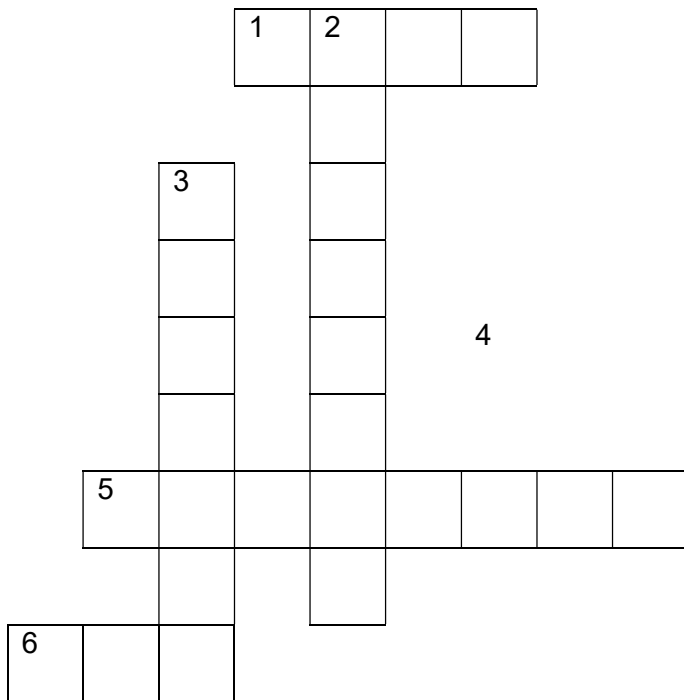
## Vertical

2. Alteración emocional causada por algo imprevisto o inesperado
3. Sentimiento de placer producido normalmente por un suceso favorable que suele manifestarse con un buen estado de ánimo, la satisfacción y la tendencia a la risa o la sonrisa
4. Sentimiento de desconfianza que impulsa a creer que ocurrirá un hecho contrario a lo que se desea

# LAS EMOCIONES PRIMARIAS



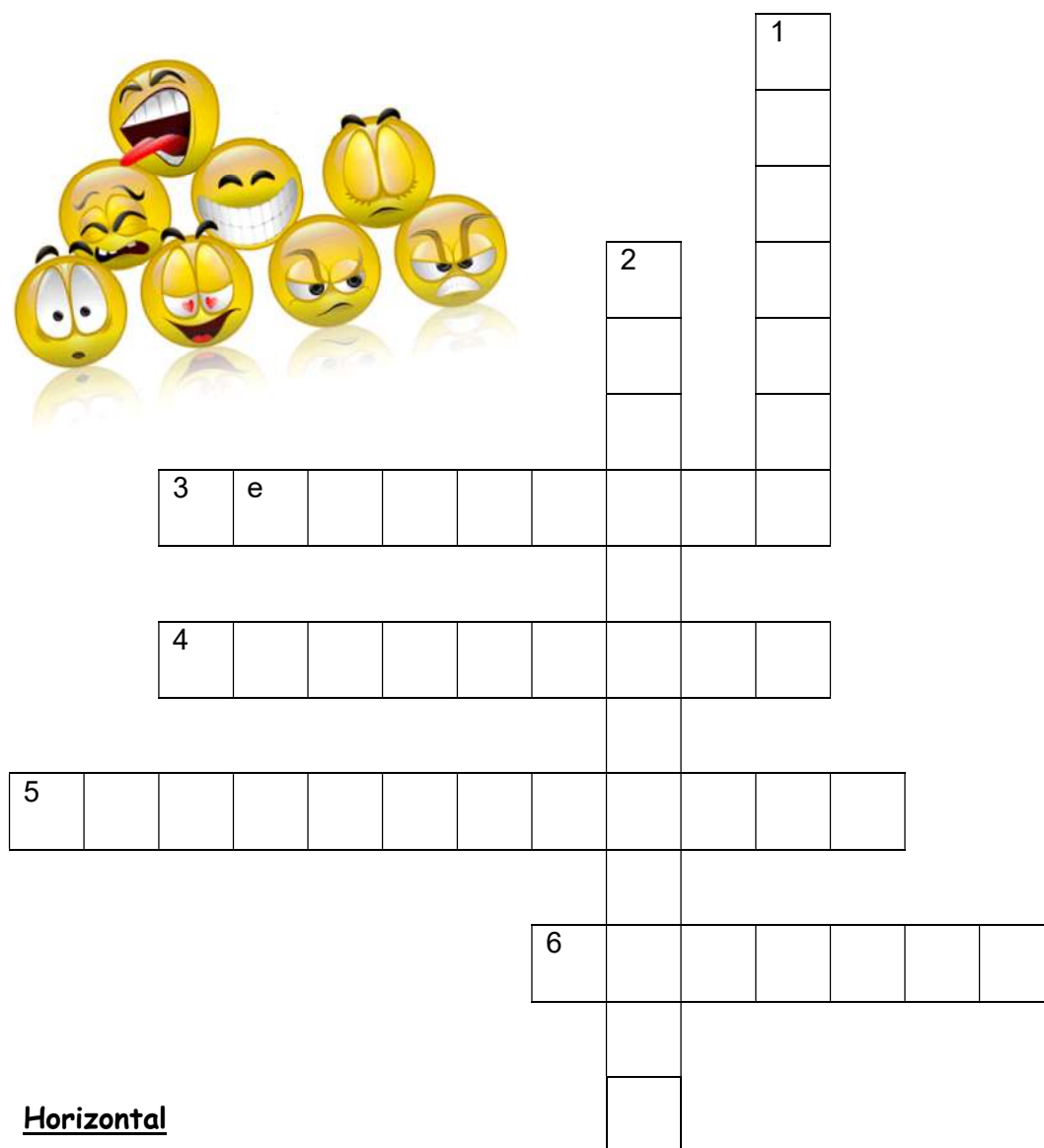
## Horizontal



## Vertical



# LAS EMOCIONES SECUNDARIAS



## Horizontal

- 3 Falta de respeto y aversión. Supone la negación y humillación del otro de quien se pone en duda su capacidad.
- 4 Sentimiento de incomodidad producido por el temor a hacer el ridículo ante alguien
- 5 Afecto doloroso que surge de la creencia o sensación de haber hecho algo mal, especialmente si se ha perjudicado a alguien
- 6 Dolor o desdicha por no poseer uno mismo lo que tiene el otro

## Vertical

- 1 Sentimiento de satisfacción hacia algo propio o cercano a uno que se considera meritorio
- 2 Inseguridad sobre nuestras acciones o las de otra persona



## Puesta en común

Anteriormente habremos realizado en una cartulina (más bien en dos, una para las emociones primarias y otra para las secundarias) un mural donde habremos pegado las fotos que aparecen en los crucigramas. Un representante de los grupos que tenían el crucigrama con imágenes, saldrán a completar el mural, escribiendo las emociones que representan cada foto.



Luego les diremos a los grupos que tenían los otros crucigramas que definan cada una de las emociones. Durante el trascurso de todo esto, iremos preguntando a los alumnos que comenten las situaciones en que han experimentado las diferentes emociones.

## ACTIVIDAD 2. ¿Por qué es importante conocer las emociones?

Una vez realizada la anterior actividad les comentaremos la importancia de conocer y dar nombre a las emociones, debido a que es importante que nos enfrentemos a ellas de una manera adecuada, ya que muchas veces las relaciones con los demás dependen de cómo seamos capaces de gestionar nuestras emociones.

Aprovechando que están en grupo les diremos que comenten entre ellos y anoten diferentes situaciones en que crean que no han sabido gestionar bien las emociones. Para guiarles un poco se les puede dar ejemplos. Por ejemplo alguna vez que han estado hasta tarde por la noche dando vueltas a alguna cosa que les preocupara, le han dado una mala contestación a alguien que no tenía la culpa de nada, o simplemente estaban de mal humor y no sabían por qué,...



Les dejaremos cinco minutos para que hablen entre ellos y luego pondremos en común sus experiencias.

## 2ª SESIÓN

Esta sesión la realizaremos en la sala de ordenadores, aunque para la primera actividad no serán necesarios.

### Actividad 3

Los alumnos estarán agrupados en los mismos grupos que en la sesión anterior.

Les entregaremos a cada grupo tres frases y tendrán que ponerse de acuerdo para elegir una de ellas y comentar su significado. Después de unos 10 minutos, el representante de cada grupo (se elegirá a un representante diferente de la sesión anterior) compartirá con el resto de la clase los comentarios del grupo sobre la frase elegida. Podemos dejar un pequeño periodo de debate para que el resto de la clase exprese sus comentarios, de manera ordenada.

Elige una de estas frases y comentad su significado:

- *Sentir gratitud y no expresarla es como envolver un regalo y no darlo*
- *Las mejores y más bellas cosas en el mundo no pueden ver, ni siquiera tocar. Deben sentirse con el corazón*
- *Los sentimientos no pueden ser ignorados, no importa lo injustos o ingratas que parezcan*

Elige una de estas frases y comentad su significado:

- *El corazón tiene ojos de los que el cerebro no sabe nada*
- *Sí podemos reírnos de nosotros mismos, podremos sacar ventaja de la vergüenza*
- *Las emociones fuera de control pueden transformar en estúpidas a personas inteligentes*



Elige una de estas frases y comentad su significado:

- *Algunas personas usan su propio dolor como una excusa para lastimar a las demás*
- *Cuando la consciencia es llevada a la emoción, el poder es llevado a tu vida*
- *Es mucho más fácil enojarse con alguien que decirles que estás herido*

Elige una de estas frases y comentad su significado:

- *Algunas personas usan su propio dolor como una excusa para lastimar a las demás*
- *No somos responsables de las emociones, pero sí de lo que hacemos con las emociones*
- *Las personas olvidarán lo que dijiste y lo que hiciste, pero nunca olvidarán cómo las hiciste sentir*

## Actividad 4






Los alumnos se colocarán por parejas en los diferentes ordenadores y les diremos que piensen en algún problema que tengan relacionado con las emociones (estoy celoso de mis compañeros cuando sacan mejor nota que yo, me desmoralizo cuando no me sale bien un examen, contesto mal a mis padres cuando tengo algún problema en el instituto,...). A continuación tendrán que buscar una frase motivadora o inspiradora que pueda servirles de ayuda cuando tengan alguno de esos problemas y les diremos que hagan un cartel con la aplicación *canva*. Una vez finalizados, imprimiremos las frases y las colocaremos en el aula.



## EVALUACIÓN

Al finalizar las dos sesiones, les pasaremos a los alumnos unas plantillas para que evalúen la actividad, su propio trabajo y el de sus compañeros, con el fin de que sean conscientes de las dificultades que entraña el trabajar en equipo. Y de que sean conscientes del trabajo realizado por ellos mismos y por el resto del equipo.

Nombre y Apellidos	
--------------------	--

<b>COEVALUACIÓN</b>					
Lee cuidadosamente cada uno de los apartados, escribe el nombre de tus compañeros de grupo y pon nota a su trabajo					
Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Rara vez	Nunca	
 Verde	 Azul	 Lila	 Amarillo	 Rojo	
		COMPAÑEROS			
					YO
Colabora y propone ideas	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Entorpece el trabajo y no quiere trabajar	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Escucha activamente y acepta las opiniones de los demás	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Le gusta llevar la voz cantante y no escucha las opiniones de los demás	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Anima, apoya y felicita al resto de compañeros	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

En general, ¿qué tal te ha ido trabajando en grupo. *(Muy bien, teníamos diferentes opiniones pero hemos conseguido ponernos de acuerdo. Nos ha costado mucho, cada uno decía su opinión y no escuchábamos la de los demás. Había algunas personas que no querían trabajar,...)* Escribe los principales problemas a los que os habéis enfrenta