

EDUCACIÓN EMOCIONAL Y HABILIDADES SOCIALES

Reconozco situaciones emocionalmente intensas (estrés, frustración...)

Controlo emociones y sentimientos

REGULACIÓN EMOCIONAL

Utilizo habilidades de afrontamiento (respiración, relajación diálogo interno...)

Auto-genero emociones positivas

Curso 2º ESO

PLAN DE TRABAJO

Tema: Emociones

Bloques: Regulación emocional.

Sesiones: Siete

CONTENIDOS

1. Expresión de emociones
2. Regulación de emociones y sentimientos.
3. Habilidades de afrontamiento.
4. Autogeneración de emociones positivas.

OBJETIVOS

- 1 Conocer la relación entre emoción, cognición y comportamiento.
- 2 Ser capaz de regular las propias emociones.
- 3 Expresar emociones de forma apropiada y ajustada al contexto y circunstancias.
- 4 Percibir con precisión las emociones y sentimientos de los demás.
- 5 Adquirir estrategias para hacer frente a emociones negativas.
- 6 Experimentar y auto generar emociones de alegría, humor, amor....

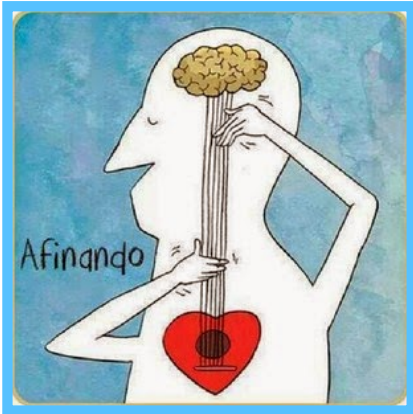
EVALUACIÓN

1. DINÁMICAS – 10 %
2. PARTICIPACIÓN – 15%
3. Emocionómetro – 15%
4. TAREA DE INVESTIGACIÓN - 15%
5. Trabajo y tareas- 25%
6. Prueba – 20%

Sesión 1

PRESENTACIÓN PLAN DE TRABAJO II

1. Visualización de vídeo introductor al bloque II del área en la mediateca.



LA REGULACIÓN EMOCIONAL ¿QUÉ ES?

1. Análisis del vídeo introductor en gran grupo.
2. Definimos el término y lo escribimos en un post-it que pegaremos en el cuaderno de la asignatura.

TAREA PARA CASA (en el cuaderno)

Escribe los tips vistos en clase para regular las emociones utiliza alguna imagen, puedes realizarlo en forma de cómic. Visualiza el vídeo nuevamente para ello.

Sesión 2

Emociones negativas e intensidad de las emociones

1. Leemos el artículo y comentamos las cinco emociones negativas principales: fobia, ansiedad, ira o agresividad, tristeza y culpabilidad. Y analizamos en grupo la forma de gestionar cada una de ellas.

<https://www.lifeder.com/emociones-negativas/>

2. Analizamos la intensidad de las emociones.

A través de esta web trabajamos la graduación de las emociones

<http://atlasofemotions.org>

3. Elegimos la ira como emoción negativa y la diferenciamos de la rabia (gran grupo)



TAREA PARA CASA

1. Escuchamos la pieza musical de Bach-Liszt "Fantasía y fuga"

2. Analizo alguna situación vivida en la que he sentido ira siguiendo los pasos de esta ilustración.

IRA

Escribe o dibuja las respuestas.

Dibújate o pega una foto tuya con cara de enfado

UN MOMENTO DE TU VIDA

ALGO QUE SI PASASE, TE HARÍA SENTIR ASÍ

UNA PERSONA O PERSONAJE...

UNA PELÍCULA...

UNA CANCIÓN...

...QUE TE HAGAN SENTIR ASÍ

¿CÓMO REACCIONAS?



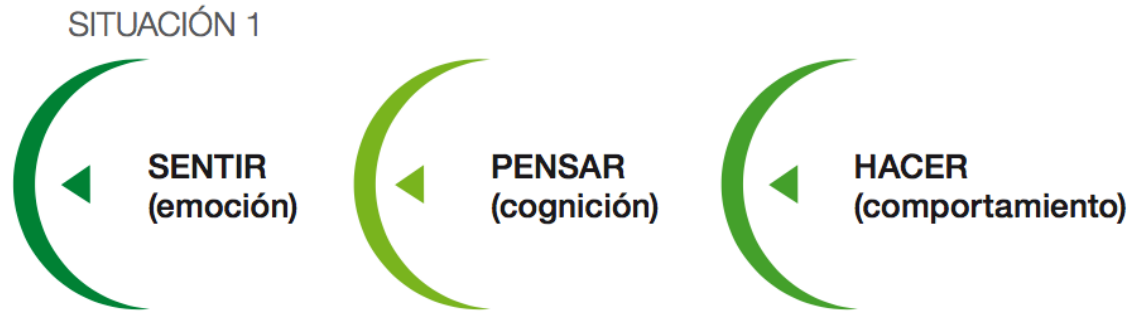
Sesión 3

NOS DAMOS CUENTA DE LO QUE SENTIMOS

DINÁMICA: “ SENTIR-PENSAR-ACTUAR”

LA PROFESORA PRESENTARÁ UNAS SITUACIONES CONCRETAS POR GRUPOS.. CADA GRUPO ANALIZARÁ TRES DIMENSIONES ;
SENTIR (EMOCIÓN) — PENSAR (COGNICIÓN) — HACER (COMPORTAMIENTO).

Por ejemplo:



EN PEQUEÑO GRUPO:

1. Escribirán en un papel grande el sentimiento, el pensamiento y el comportamiento de esta situación.

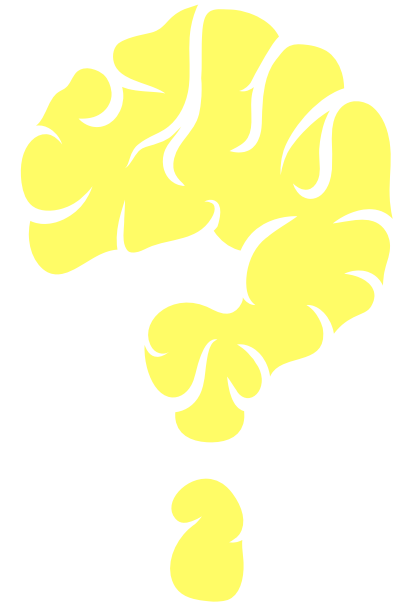
EN GRAN GRUPO:

2. Analizaremos que si cambiamos el pensamiento podemos cambiar los comportamientos y las consecuencias.

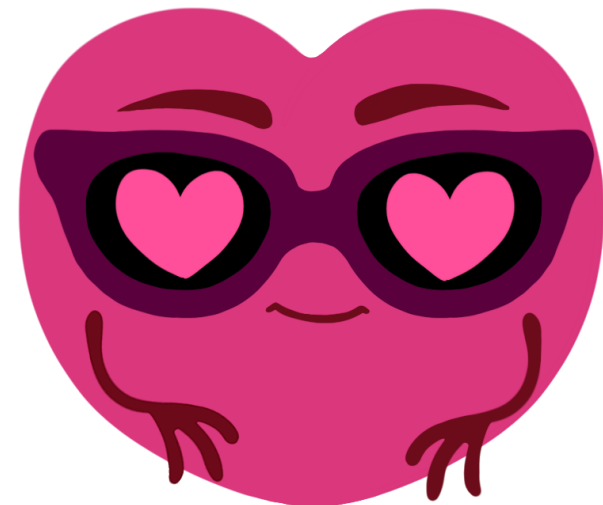
TAREA PARA CASA

1. ¿Qué me hace sentir?

1. Si alguien se enfada conmigo siento.....y hago.....
2. Si alguien con quien yo estoy llora siento.....y hago.....
3. Si alguien del grupo me deja de lado siento.....y hago....
4. Si tengo que decirle que no a alguien siento.....y hago.....
5. Cuando estoy en un grupo nuevo siento.....y hago.....



Esta tarea la desarrollaremos individualmente y debemos traerla en un folio para la siguiente sesión



Sesión 4

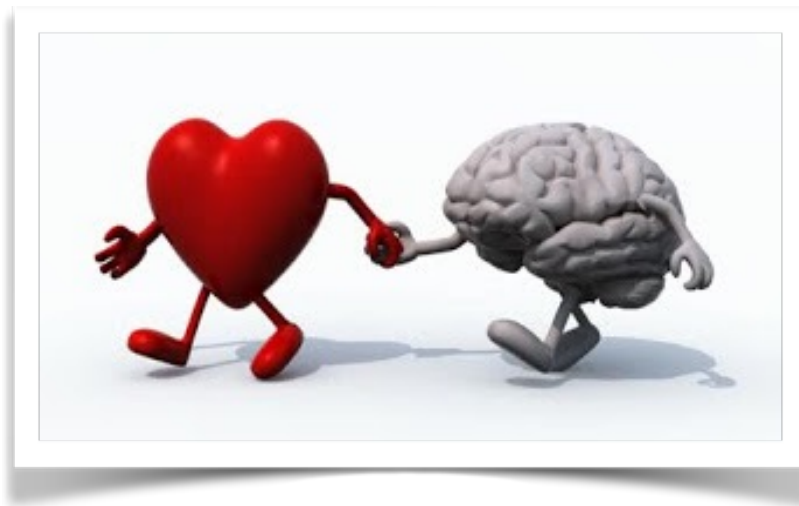
TAREA CONTINUACIÓN ¿Qué me hace sentir?

1. Recogeremos los folios cumplimentados por los alumnos/as y los repartiremos de forma que cada uno tenga la de otro compañero. Con todo el grupo reflexionaremos:

-¿ Cómo nos hemos sentido al leer como se siente otra persona y como actúa ante la misma situación que yo?

-¿Nos ayuda oír las valoraciones de otros?

- Analizaremos nuevamente como el pensamiento y la valoración que hagamos de la emoción nos ayuda a nuestra propia autorregulación.

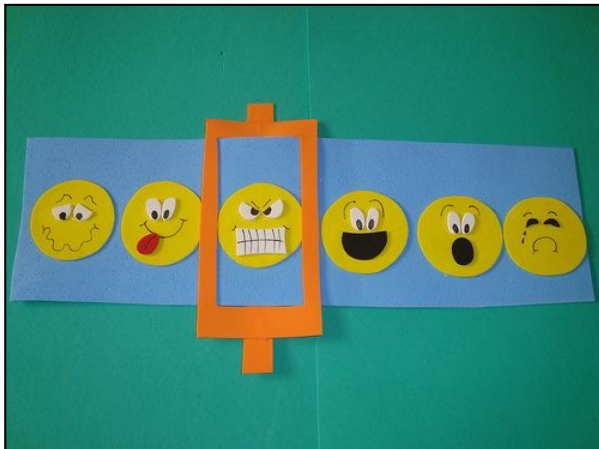
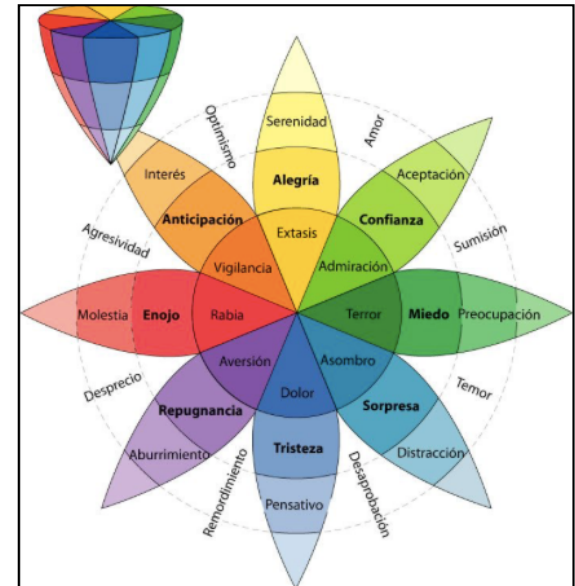
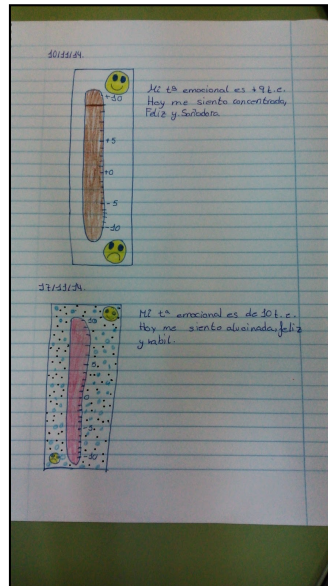


Sesión 5

TAREA INDIVIDUAL

1. Investiga qué es un emocionómetro y que mide.
2. Construye tu propio emocionómetro con los materiales que quieras procura ser original y creativo.

Aquí te dejo algunas imágenes de emocionómetros



Sesión 6

REGULANDO EMOCIONES: habilidades de afrontamiento.

Existen diferentes metodologías para regular emociones entre ellas la respiración, la relajación, la visualización, la música...

Hoy realizaremos una sesión práctica.

Cada alumno se sentará en su silla sin cruzar las piernas y poniendo las manos sobre las rodillas, cerraremos los ojos,...

1. Realizamos este ejercicio de relajación- respiración.

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

2. Nos iniciamos en Mindfulness.

<https://www.youtube.com/watch?v=AZKnMFr4G4g>

Finalmente en grupo hablaremos de lo que hemos sentido entre todos y todas.

Reflexionaremos sobre la utilidad de estas técnicas.

-¿Cuándo podemos utilizarlas?, ¿en qué puede ayudarnos?,...

Tarea para casa: esta semana sólo te pido que utilices técnicas de relajación todas las veces que quieras

Sesión 7

SER CAPACES DE CREAR EMOCIONES POSITIVAS

1. Lectura del cuento de Jorge Bucay

Había una vez un rey muy triste que tenía un sirviente muy feliz. Todas las mañanas le llevaba al rey el desayuno y le despertaba cantando y tarareando alegres canciones de juglares. Una sonrisa se dibujaba en su distendida cara y su actitud para con la vida era siempre serena y alegre.

Un día el rey lo mandó a llamar.

Paje -le dijo- ¿Cuál es el secreto? ¿Qué secreto, Majestad? ¿Cuál es el secreto de tu alegría?

- ¡No hay ningún secreto, Alteza!

- No me mientas, paje. He mandado a cortar cabezas por ofensas menores que una mentira.

- No le miento, Alteza, no guardo ningún secreto.

- ¿Por qué está siempre alegre y feliz? ¿Por qué?

- Majestad, no tengo razones para estar triste. Amo a Dios sobre todo, su Alteza me honra permitiéndome atenderlo, tengo mi esposa y mis hijos viviendo en la casa que la corte nos ha asignado, somos vestidos y alimentados y además su Alteza me premia de vez en cuando con algunas monedas para darnos algunos caprichos, ¿cómo no voy estar feliz?

- Si no me dices ya mismo el secreto, te haré decapitar, dijo el rey-. ¡¡¡Nadie puede ser feliz por esas razones que has dado!!!

- Pero, Majestad, no hay otro secreto. Nada me gustaría más que complacerlo, pero no hay nada que yo esté ocultando...

- Vete, ¡Vete antes de que llame al verdugo!

El sirviente sonrió un poco asustado, hizo una reverencia y salió de la habitación. El rey estaba como loco. No consiguió explicarse cómo el paje estaba feliz viviendo de prestado, usando ropa usada y alimentándose de las sobras de los cortesanos.

CUENTO CIRCULO 99 (Jorge Bucay).

2. Reflexionamos en grupo:

¿Qué le falta al rey para ser feliz?

¿Y al criado?

¿Es difícil buscar cosas o actos que nos hagan felices?

¿Fue el rey egoísta? Prefirió perder al paje

CONTÁGIATE

https://www.youtube.com/watch?v=1c5_nLB0vjo&feature=youtu.be

<https://www.youtube.com/watch?v=SpbMt7ehgeo&feature=youtu.be>

TAREA

Durante esta semana cada día antes de acostarte escribe en tu cuaderno dos cosas o acciones que te hayan hecho feliz. Si algún día no encontramos nada, leeremos las acciones del día anterior.

• Preguntas Dinámicas:

1. ¿Te toca la lotería
2. suspendo un examen
3. Día de fiesta ⇒ no hay clase

4. Disputo con mi amigo por culpa mía.
5. Colaboro en realizar algo mal : ej: romper material, pintar paredes, insultar a alguien sin que lo sepa...
6. Culpo a una compañera/o de algo que no estoy seguro si ha sido él/ella.
7. Me disculpo con mi amigo/a por algo en lo que le hice daño.
8. Nos vamos de viaje en familia.
9. Engaño a mi madre/padre para que no me riña aunque me lo merezca.
10. Pido a un amigo/a por ayudar a otro que realmente me necesita.
11. Uso a un compañero/a para que haga algo y así le culpen a él/ella en lugar de mí.
12. Hago caso a mi grupo de compañeros/as o amigos/as en algo que yo sé que no está bien.
13. Me siento feliz.