

MANUAL DE ACTIVIDADES PARA EL TRABAJO EMOCIONAL EN EL AULA BASADO EN EL APRENDIZAJE COLABORATIVO

COMPS.

María del Carmen Pérez Fuentes
María del Mar Molero Jurado
María del Mar Simón Márquez
África Martos Martínez
Ana Belén Barragán Martín
María Sisto
José Jesús Gázquez Linares





MANUAL DE ACTIVIDADES PARA EL TRABAJO EMOCIONAL EN EL AULA BASADO EN EL APRENDIZAJE COLABORATIVO

Comps.

María del Carmen Pérez Fuentes

María del Mar Molero Jurado

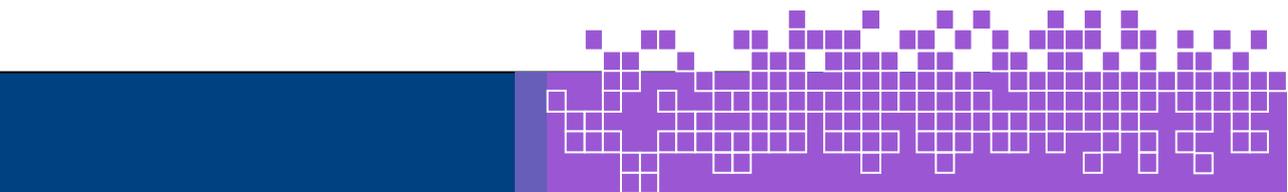
María del Mar Simón Márquez

África Martos Martínez

Ana Belén Barragán Martín

Maria Sisto

José Jesús Gázquez Linares



© Los autores. NOTA EDITORIAL: Las opiniones y contenidos de los textos publicados en el libro "Manual de actividades para el trabajo emocional en el aula basado en el aprendizaje colaborativo", son responsabilidad exclusiva de los autores; así mismo, éstos se responsabilizarán de obtener el permiso correspondiente para incluir material publicado en otro lugar, así como los referentes a su investigación.

Edita: ASUNIVEP

ISBN: 978-84-09-57740-8

Depósito Legal: AL 3903-2023

Imprime: Alpe Gráficas de Almería, S.L.

Distribuye: ASUNIVEP

El presente libro se ha desarrollado gracias a la Convocatoria para la Creación de Materiales Didácticos en la Universidad de Almería (bienio 2022-2023). Ref.: 22_23_2_25C

No está permitida la reproducción total o parcial de esta obra, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por ningún medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, u otros medios, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright

Autores

Profesorado del Máster en Intervención en Convivencia Escolar coordinadores de la actividad:

María del Carmen Pérez Fuentes

María del Mar Molero Jurado

María del Mar Simón Márquez

África Martos Martínez

Ana Belén Barragán Martín

María Sisto

José Jesús Gázquez Linares

Alumnado del Máster en Intervención en Convivencia Escolar en el curso académico 2023/2024 autores de las actividades:

Isabel María Alonso Rodríguez

Natalia Álvarez Torres

Sandra Ayala Jurado

María Victoria Berruezo Romero

María del Mar Camacho López

Ana María Cara Cabeo

Alicia Cerdán Hernández

Marta Conchillo Salmerón

Andrea Domínguez Macarro

Eva María Estrelles Casado

María Teresa Fernández Romero

Celia García Jurado

María José García López

Laura López Cabrera

Juana María López Maldonado

Isabel María Manzano Luque

Marta Martín Buendía

Bryan David Morales Romero

María del Carmen Muñoz Albacete

Lisardo Padilla Cazoria

Lisete María Pérez de la Rosa

Ismael Reche Fernández

María Laura Rodríguez Pérez

María del Mar Romero Mesa

Macarena Romero Torres

Francisco Ruiz Herrero

Alexandra Sorina Bloca

Estela del Mar Yepes Gallardo

INTRODUCCIÓN	9
Actividad 1	13
Actividad 2.....	14
Actividad 3.....	15
Actividad 4.....	18
Actividad 5.....	19
Actividad 6.....	20
Actividad 7.....	21
Actividad 8.....	22
Actividad 9.....	23
Actividad 10.....	24
Actividad 11.....	25
Actividad 12.....	27
Actividad 13.....	29
Actividad 14.....	30
Actividad 15.....	31
Actividad 16.....	33
Actividad 17.....	35
Actividad 18.....	38
Actividad 19.....	40

Actividad 20.....	41
Actividad 21.....	42
Actividad 22.....	45
Actividad 23.....	48
Actividad 24.....	50
Actividad 25.....	52
Actividad 26.....	53
Actividad 27.....	54
Actividad 28.....	55
Actividad 29.....	58
ANEXOS.....	61

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, resulta cada vez más evidente el giro en la concepción de la educación, con implicaciones significativas en su relevancia como agente de cambio. Superado el planteamiento clásico de los entornos educativos como instituciones exclusivamente ligadas al rol transmisor de conocimiento o el éxito académico, se trabaja para ampliar la funcionalidad de los procesos educativos, así como su papel en el desarrollo individual y de los grupos. En esta línea, se incluyen la educación emocional, la promoción de valores, y actitudes propias de una cultura de paz. En definitiva, se trata de acciones orientadas a la adquisición de competencias emocionales en el alumnado con el objetivo último de afrontar de una forma positiva los problemas de convivencia en los centros escolares, en todas las etapas educativas y de forma sistemática (no puntual).

Aún más, según recoge la Ley Orgánica de Educación, entre los principios y fines de la educación se encuentran la transmisión y desarrollo de valores que fomentan la libertad, la democracia, la igualdad, la responsabilidad y la justicia, que promuevan la superación de cualquier tipo de discriminación desde la convivencia y el respeto, así como la prevención del conflicto y la resolución pacífica de estos. Por tanto, la acción educativa se enfoca hacia el desarrollo integral de los estudiantes como individuos valiosos de nuestra sociedad. Es por ello, que los aspectos socioemocionales de la vida de los estudiantes cobran cada vez más relevancia, aumentando la demanda de recursos para su abordaje entre los docentes de todos los niveles educativos.

Concretamente, la etapa adolescente supone un momento evolutivo especialmente complejo, donde los jóvenes deben lidiar con diferentes desafíos y situaciones novedosas a nivel individual, social y académico, que pueden poner en riesgo su bienestar emocional. Algunas de las problemáticas relacionadas con una gestión inadecuada de las emociones en los estudiantes son la violencia entre

iguales, el consumo de sustancias, el burnout académico o, incluso, los trastornos emocionales. Y todos ellos comprometen, en mayor o menor medida, el mantenimiento de un adecuado clima escolar en los centros de Educación Secundaria. Esto suscita entre la comunidad educativa, científica, y entre la población general, un elevado interés por conocer los aspectos relacionados con la esfera emocional de los jóvenes y cómo mejorarlos, de manera que se fomente el bienestar individual y del grupo, repercutiendo positivamente en la convivencia escolar. Además, promover el bienestar psicológico y emocional de los adolescentes y protegerlos de factores de riesgo que puedan afectar a su capacidad para desarrollar todo su potencial es esencial para asegurar la salud física y mental, tanto en la adolescencia como en la edad adulta.

En este sentido, el papel que juegan las emociones en cualquier entorno es de especial interés, puesto que la habilidad en el manejo de las mismas es uno de los predictores del bienestar (Carvalho et al., 2018) y del estrés, siendo aquellos con una mayor capacidad de administrar las emociones los que afrontan mejor las situaciones adversas. Por tanto, las competencias emocionales actuarían como factor protector y mediador ante dichas situaciones. Los hallazgos recientes señalan que las emociones son funcionales cuando la información que aportan es atendida, interpretada de manera precisa, integrada correctamente en el pensamiento y la conducta, y gestionada de manera efectiva. De manera que, cuando los niveles de inteligencia y competencia emocional son elevados, la respuesta emocional ante un evento se acompaña de cambios cognitivos y conductuales que resultan adaptativos para el individuo (Gázquez et al., 2023). Y es por ello que dotar a los jóvenes de una mayor capacidad para manejar sus estados emocionales posibilita la reducción de la angustia y repercute en el bienestar (Molero et al., 2023). Para ello, el contexto educativo se establece como uno de los mejores escenarios de cara la implementación de acciones educativas orientadas al cambio positivo de actitudes, valores y, en definitiva, comportamientos asociados al bienestar del alumnado. Especialmente si tenemos en cuenta que el

centro escolar es un espacio de convivencia entre los miembros de la comunidad educativa, en el que se generan procesos de comunicación, emociones, actitudes, valores y roles. En este complejo entramado de relaciones interpersonales, surgen múltiples oportunidades para potenciar los distintos factores que inciden en la calidad de la convivencia escolar.

En base a lo anterior, se presenta este manual, enfocado al abordaje y el entrenamiento de las habilidades emocionales de los estudiantes de secundaria, principalmente a través de la inteligencia y las competencias emocionales, que permita disponer de un recurso atractivo y dinámico para el trabajo en el aula a la comunidad educativa. Especialmente destinado a los docentes, agentes clave en la transmisión de competencias y actitudes socioemocionales. En este sentido, las prácticas docentes deben materializarse en acciones cuyo objetivo sea el de generar un espacio positivo para el aprendizaje y la convivencia pacífica (Kochenderfer-Ladd y Pelletier, 2008). Además, partiendo de la premisa “el hombre es un ser social”, se entiende que la intervención en el proceso de desarrollo y adquisición de competencias personales no debería ser abordado de forma individual, sino en grupo. En esta línea, en el presente manual se apuesta por el diseño de intervenciones y su implementación en plena interacción social del individuo con su grupo de iguales, apostando así por un enfoque contextual del desarrollo.



Descripción:

Para el desarrollo de esta actividad, cada alumno del aula deberá escribir su nombre en un trozo de papel. Tras ello, deberán introducirlo en una caja proporcionada previamente por el docente. Después de poner todos los papeles en la caja, cada uno deberá seleccionar un trozo de papel al azar donde en él se encontrará escrito el nombre de un compañero. En orden, uno a uno, dirán el nombre del compañero que le ha tocado a cada uno y deberán decir una característica positiva tanto de su personalidad como de su físico.

Materiales:

- Papel
- Lápices
- Caja

En esta actividad se trabaja: Empatía y habilidad social.

Autores: Estela del Mar Yepes Gallardo y Marta Conchillo Salmerón.



Descripción:

Para el desarrollo de esta actividad colocaremos 5 cartulinas en el suelo en forma de tren. Cada una de ellas está destinada a una sección distinta. En la primera cartulina del tren escribiremos “Lo que pasa”, en la segunda “Lo que pienso”, en la tercera “Lo que siento”, en la cuarta “Lo que hago” y en la quinta “El resultado”.

Esta actividad puede ser llevada a cabo en diferentes ámbitos, pero en nuestro caso la llevaremos a cabo con la temática de convivencia escolar.

Le presentaremos al alumno una situación donde él progresivamente irá pasando por todos los vagones del tren en orden respondiendo de forma razonada a las preguntas pertenecientes en cada una.

Ejemplos de situaciones:

1. Observo en el recreo que dos alumnos están acosando a otro.
2. Llega un nuevo compañero al aula de la otra clase de 2º de la ESO y observas que nadie se acerca a él ni habla con él.
3. Un compañero de tu grupo de clase todos los días trae la tarea a medio hacer porque dice que en casa no le dejan hacer los deberos porque sus padres dan prioridad a las tareas del hogar.

Materiales:

- 5 cartulinas de diferente color
- Rotuladores

En esta actividad se trabaja: Autorregulación y empatía.

Autores: Estela del Mar Yepes Gallardo y Marta Conchillo Salmerón.



Descripción:

Vais a recibir una tarjeta en blanco cada uno e investigaremos sobre qué tipo de emociones existen, después tendréis que identificar cómo os sentís hoy y la emoción la escribiremos en un papel con una breve descripción para terminar debatiendo si hay personas que sienten igual y finalmente se colgará en un mural (ver Anexo).

Pasos:

1. Preparación: Proporciona a cada estudiante una tarjeta o ficha en blanco y bolígrafos.
2. Hablar sobre tipos de emociones: Les vamos a preguntar qué tipo de emociones conocen y que indaguen qué tipo de emociones hay para luego hacer una lista o clasificación de las mismas.
3. Exploración de emociones: Comienza con una discusión en el aula sobre las emociones. Puedes pedir a los estudiantes que compartan cómo se sienten en ese momento y por qué. Anímalos a hablar sobre una emoción que hayan experimentado recientemente.
4. Creación de tarjetas de emociones: Pide a cada estudiante que elija una emoción que deseen representar en su tarjeta en blanco. Pueden escribir el nombre de la emoción y, opcionalmente, dibujar una ilustración que la represente.
5. Creación de descripciones: Junto a la tarjeta de emoción, los estudiantes deben escribir una breve descripción de cuándo y por qué suelen sentir esa emoción.
6. Exposición de las tarjetas: Crea una "Galería de Emociones" en una pared o un tablón de anuncios en el aula. Pide a los estudiantes que cuelguen sus tarjetas de emociones junto con sus descripciones.

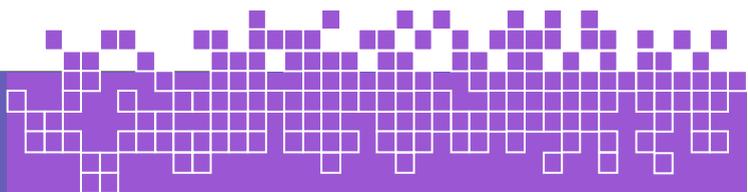
7. Exploración y reflexión: Después de que todas las tarjetas estén expuestas, permite a los estudiantes explorar la galería. Pueden caminar alrededor, leer las tarjetas de sus compañeros y reflexionar sobre las emociones que otros han compartido.
8. Compartir en parejas o grupos: Divide a los estudiantes en parejas o grupos pequeños y pídeles que compartan sus propias experiencias relacionadas con las emociones que han elegido. Esto fomenta la empatía y la comprensión de las emociones de los demás.
9. Discusión en el grupo grande: Vuelve a reunir a toda la clase y fomenta una discusión en grupo sobre lo que han aprendido. Puedes hacer preguntas como "¿Qué emociones comunes compartieron?" o "¿Cómo podemos apoyarnos mutuamente cuando experimentamos estas emociones?"

Materiales:

- Tarjetas o fichas en blanco
- Marcadores
- Tablón de anuncios.

En esta actividad se trabaja: Empatía, habilidades sociales y reconocimiento emocional.

Autores: Ismael Reche Fernández y María José García López.





Descripción:

Debéis agruparos en grupos de 5 personas, cada grupo dramatizará y representará la situación que se describe en la tarjeta que os haya tocado aleatoriamente (ver Anexo).

- ¿Cuáles crees que son los sentimientos de los protagonistas?
- ¿Qué medidas tomarías para acabar con los problemas planteados?

Materiales:

- Tarjetas con diferentes situaciones.

En esta actividad se trabaja: Empatía, habilidades sociales y reconocimiento emocional.

Autores: Ismael Reche Fernández y María José García López.



Descripción:

A continuación, se detallan diferentes situaciones a las que podemos enfrentarnos en nuestra vida diaria (conflictos, dificultades, retos, etc.). En la caja A encontraremos las situaciones, y en la caja B las posibles soluciones o comportamientos que consideramos serían los que surgirían en nosotros ante dichos eventos.

La actividad consiste en unir las situaciones con la resolución del conflicto. Primero de manera individual, después por parejas, y finalmente en pequeños grupos (ver Anexo).

Recogeremos los resultados para ver si nuestra percepción y resolución de problemas cambia cuando tenemos la opción de exponer las situaciones de manera social ante la individual.

Materiales:

- Tabla de situaciones y posibles soluciones.

En esta actividad se trabaja: Conciencia emocional, regulación emocional, habilidades sociales, y autonomía emocional.

Autores: Macarena Romero Torres.



Descripción:

Lo que nunca te dije: Sentados todos en círculo repartiremos un folio a cada participante. Les diremos que tienen que poner su nombre en el centro del folio.

A partir de aquí, cada uno de ellos pasará el folio al compañero que tenemos a la derecha hasta que finalmente el folio vuelve a estar en nuestras manos. Pondremos música ambiental para relajarnos y sacar lo mejor de nosotros mismos.

Cada vez que el docente dé una palmada, deben pasar el folio y escribir algo positivo sobre la persona a la que pertenece dicho folio. Si tienen confianza pueden poner algo más personal y si no algo que les haga sentir mejor.

El único requisito es que pongan algo que sea verdad. Finalmente, cuando el folio vuelve a nuestras manos, tenemos dos opciones:

- Leer lo que nos han puesto y destacar algo que nos llame particularmente la atención, preguntar o intentar adivinar quién lo ha escrito.
- Dejar lo que han escrito para nosotros mismos, y decir una frase: Lo que los demás ven en mí, cuando ni yo mismo lo veo.

Materiales:

- Folios
- Bolígrafos
- Música ambiental de fondo
- Colchonetas

En esta actividad se trabaja: Conciencia emocional, regulación emocional, habilidades sociales, y autonomía emocional.

Autores: Macarena Romero Torres.



Descripción: “¡Qué emoción soy!

Antes de comenzar, vamos a asignar un color diferente a cada una de las emociones básicas:

- Alegría: amarillo.
- Tristeza: azul.
- Ira: rojo.
- Asco: verde.
- Sorpresa: marrón.
- Miedo: morado.

Formaréis equipos de 4-5 personas y cada grupo va a tener asignada una zona diferente del patio, en la que se encontrarán todas las emociones básicas representadas en el suelo con el color que se le ha asignado.

Una vez situados en vuestra zona asignada del patio, el docente os contará varias historias para que penséis qué emociones se manifiestan en cada una. Cuando tengáis claras las emociones, debéis correr y situaros hacia los colores que simbolizan cada emoción que creéis que aparecen en las diferentes historias (ver Anexo).

Materiales:

- Folios de colores.
- Tarjetas con situaciones.

En esta actividad se trabaja: La autoconciencia y la conciencia social.

Autores: María del Mar Romero Mesa y Alexandra Sorina Bloca.



Actividad 8

Descripción:

¿Cómo actúas cuando estás triste, contento o enfadado? Ahora lo vamos a descubrir.

Para esta actividad, debéis hacer grupos de 4-5 personas cada uno. Luego, un miembro del equipo meterá la mano en el "Saco de las emociones", y cogerá un papelito en el que aparecerá escrita la palabra: tristeza, alegría, miedo, sorpresa, asco o ira (ver Anexo).

Sin mostrárselo a nadie, solamente a tu grupo, durante todo el recreo representaréis esa emoción, actuando y pensando de acuerdo a ella.

Después, en clase, deberéis adivinar la emoción que ha representado cada uno de los equipos. Ganará el equipo que mejor haya identificado cada emoción.

¿Seréis capaces de adivinar todas las emociones? ¡Suerte!

Materiales:

- Saco pequeño.
- Tarjetas de emociones.

En esta actividad se trabaja: La autoconciencia y la conciencia social.

Autores: María del Mar Romero Mesa y Alexandra Sorina Bloca.



Descripción:

En esta actividad se trabajará las emociones, para ello, se os proporcionarán 5 tarjetas, en cada una de ellas aparecerá una emoción diferente (ver Anexo). De uno en uno se os entregará una tarjeta y deberéis responder a diferentes preguntas en función a la emoción que os ha tocado:

- Tarjeta de la alegría: ¿Qué te hace feliz? ¿Qué te pone contento? ¿Qué sensaciones tienes? Escríbelo o dibújalo.
- Tarjeta de la tristeza: ¿Qué te pone triste? ¿Qué te de apena? ¿Qué sensaciones tienes? Escríbelo o dibújalo.
- Tarjeta del miedo: ¿Qué te provoca miedo? ¿Qué te asusta? ¿Qué sensaciones tienes? Escríbelo o dibújalo.
- Tarjeta del asco: ¿Qué te provoca asco? ¿Qué te da asco? ¿Qué sensaciones tienes? Escríbelo o dibújalo.
- Tarjeta de la ira: ¿Qué te provoca ira? ¿Qué te hace enfadar? ¿Qué sensaciones tienes? Escríbelo o dibújalo.

A continuación, vais a indicar en grupo, qué emociones os ha resultado más difícil de manejar/controlar y propondréis formas alternativas para afrontarlas de manera adecuada.

Materiales:

- Tarjetas de emociones.

En esta actividad se trabaja: Reconocimiento y expresión emocional.

Autores: Ana María Cara Cabeo y Celia García Jurado

Descripción:

En esta actividad que os presentamos, debéis escribir y dibujar acerca de vuestra última preocupación (por ejemplo: Me he sentido mal por las notas, una compañera se burló de mí, etc.).

Al terminar doblaréis la hoja con vuestra preocupación y la meteréis dentro de la “La caja de las preocupaciones”. No podéis escribir vuestros nombres, vuestras preocupaciones serán anónimas.

Una vez tengamos “La caja de las preocupaciones” llena con todas las preocupaciones, un/a encargado/a las enseñará a la clase y entre todos intentaremos dar algunas soluciones a esa preocupación poniéndonos en el lugar de esa persona.

Materiales:

- Caja de preocupaciones.

En esta actividad se trabaja: Empatía y la regulación emocional.

Autores: Ana María Cara Cabeo y Celia García Jurado

Descripción:

La clase de hoy la vamos a dedicar a realizar el siguiente juego. El juego consiste en valoraros a vosotros mismos. Tendréis que apuntar en un folio dos aspectos positivos que consideréis que tenéis y pegaros el folio en la espalda. Escribiréis el aspecto positivo de color azul. Una vez que todos/as tenéis vuestro folio colocado en la espalda deberéis moveros por toda el aula y escribir en los folios de los demás otros aspectos positivos, según vuestra opinión sobre esa persona. Una vez que todos tengáis algo escrito por el resto de los compañeros, deberéis sentaros en vuestro sitio y comparar lo que habíais escrito al empezar y lo que posteriormente os han añadido los compañeros.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Os veis igual que os ven el resto?
- ¿Cómo os habéis sentido cuando os han escrito estos aspectos?
¿Para qué os ha servido este ejercicio?

Tras finalizar el juego, con todo el grupo se apuntarán en la pizarra las conclusiones obtenidas. Posteriormente, deberéis recoger todos los aspectos positivos y escribirlos de forma ordenada en una cartulina, que además tendréis que decorar para ponerla en vuestra habitación y leerla para motivaros.

Materiales:

- Lápiz de colores.
- Folios.
- Fijo.
- Cartulinas.

En esta actividad se trabaja: Autonomía emocional.

Autores: Eva María Estrelles Casado y María Victoria Berruezo Romero



Descripción:

En esta actividad se pretende conocer las preferencias sociales que el alumnado valora y sobre las que se ve reflejado, mejorar el conocimiento general del grupo y las competencias emocionales que contribuye a desarrollar como son: autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidad social. Con el fin de trabajar una valoración adecuada de sí mismos y diversas competencias sociales.

Se pide al alumnado que ponga su nombre y apellidos en una hoja y complete las siguientes frases que se les dictan:

- Si pudiera ser un medio de transporte sería:
- Si pudiera ser un color sería:
- Si pudiera ser un animal sería:
- Si pudiera ser un alimento sería:
- Si pudiera ser un lugar geográfico sería:
- Si pudiera ser un personaje de ficción sería:
- Si pudiera ser una profesión:
- Si pudiera ser una emoción sería:

El profesor/a recoge las hojas, elige una al azar y, sin nombrar al estudiante a quien pertenece, lee las respuestas que ha dado, para que el resto de compañeros intente adivinar a qué miembro del grupo corresponde.

Los últimos 10 minutos de la actividad deben mencionar cómo se han sentido durante la actividad y general una asamblea grupal con ayuda del docente.

Si el grupo es muy numeroso sería recomendable realizar la última parte en pequeños grupos dado que es una actividad que puede crear alboroto. Como variante también se pueden recoger las fichas al principio del curso y, a mediados del mismo, hacer la puesta en común para comprobar hasta qué punto se han llegado a conocer los miembros del grupo clase.

El propio docente puede también participar en la actividad. Las premisas sobre las que reflejarse pueden variar en función de otros criterios, intereses que quiera el profesorado conocer.

La actividad cumple dos aspectos claves de cara a la educación emocional: manifestar aspectos personales (en este caso a través de rasgos sociales que influyen en el alumnado) e intercambiarlos, de forma lúdica.

Materiales:

- Lápiz.
- Folios.

En esta actividad se trabaja: Autoconciencia, autorregulación, empatía y habilidad social.

Autores: Eva María Estrelles Casado y María Victoria Berruezo Romero



Descripción:

Formamos 9 grupos al azar de 3 personas, cada grupo cogerá una tarjeta en las que aparecen diferentes situaciones cotidianas (ver Anexo). A continuación, tenéis que representar la que os toque en el aula, reflejando las distintas emociones. Por último, se debatirá sobre las distintas emociones y sentimientos que habéis reflejado en vuestra teatralización

Materiales:

- Tarjetas con situaciones.

En esta actividad se trabaja: Conciencia social y autoconciencia.

Autores: Natalia Álvarez Torres y María del Mar Camacho López



Descripción:

De manera anónima escribe una carta en la que cuentes brevemente alguna vivencia o momento en el que hayas sentido felicidad, tristeza, soledad, ilusión y miedo. Después, introduce tu carta en un buzón. Recibirás una aleatoriamente que haya escrito alguno de tus compañeros. Cuando la leas, escribe resumidamente en un folio lo que más te ha llamado la atención de las experiencias de tu compañero, o lo que has sentido que tengas en común con su carta.

Materiales:

- Buzón vivencial.

En esta actividad se trabaja: Conciencia social y autoconciencia.

Autores: Natalia Álvarez Torres y María del Mar Camacho López

Descripción:

Al comienzo de la sesión, el docente realizará los grupos de 6 a 8 alumnos por azar y comenzará a explicar la actividad.

La actividad consiste en unas barajas de cartas, las cuales hacen referencia cada baraja a una competencia emocional, por ejemplo, habrá una baraja de cartas para la habilidad social, otra baraja de cartas para la empatía, otra para la motivación, otra para la autorregulación y otra para la autoconciencia. En cada baraja de cartas quedará representada una situación de la competencia emocional que trate, por ejemplo, en la baraja de la empatía habrá una carta donde se vea un perro abandonado, en la baraja de la autorregulación habrá una imagen de un niño sintiéndose frustrado porque no consigue montar en bicicleta, y así, con todas las barajas.

Al estar los alumnos divididos en grupos, se le entregará una baraja de cartas a cada grupo, sin saber los alumnos a qué competencia emocional pertenece cada baraja. Los alumnos deben coger una carta cada uno y, por turnos y mediante mímica deben representar la situación que aparece en la carta (y así la competencia emocional) y el resto de sus compañeros tienen que adivinar la competencia emocional que está representada en la carta.

Al haberlo realizado todos los alumnos, éstos cambiarán la baraja con otro grupo para volver a comenzar la actividad y trabajar otras competencias emocionales.

Es importante que los alumnos hagan la representación de la carta con gestos y mímica, sin hablar o realizar ruidos, ya que esto fomentará la habilidad social.

Cuando todos los grupos hayan pasado las cinco barajas de cartas referentes a las competencias emocionales se realizará una asamblea para comentar cómo se han sentido los alumnos en cada situación y qué podrían mejorar de la actividad.

Materiales:

- Baraja de emociones creada por el docente.

En esta actividad se trabaja: Autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidad social.

Autores: María Laura Rodríguez Pérez y Sandra Ayala Jurado

Descripción:

En esta actividad el alumnado se divide en grupos de 6-8 personas creados al azar por el docente y cada grupo tendrá un dado, un reloj de arena y una ruleta de madera. En cada uno de los extremos de la ruleta habrá 5 flashcards de emociones: alegría, tristeza, ira, miedo y asco. Cada miembro del equipo lanzará el dado para saber el orden en el que girar la ruleta; de modo que el que obtenga el número más alto jugará el primero y el que obtenga el número más bajo el último. Si dos alumnos sacan el mismo número en el dado, repetirán el lanzamiento hasta que uno obtenga mayor número que otro.

Una vez que queden claros los turnos de lanzamiento, los alumnos girarán la ruleta y según la emoción que les toque tendrán que verbalizar con sus compañeros una situación personal, verídica y real donde hayan atravesado la emoción que indica la ruleta, el tiempo estará marcado por el reloj de arena. Finalmente, cuando todos los alumnos hayan terminado de verbalizar su situación personal en función de la emoción correspondiente, cada miembro del grupo tendrá que elegir una de las situaciones contada por sus compañeros con la que más se haya identificado y de manera objetiva y reflexiva, ofrecerle su punto de vista acerca de si su actuación a dicha situación verbalizada fue la adecuada o no y en el caso de que no, pensar conjuntamente estrategias para resolver dicho conflicto de forma consensuada.

Materiales:

- Ruleta de madera.
- Flashcards con emociones.
- Dados.
- Relojes de arena.

En esta actividad se trabaja: Autoconciencia, empatía y habilidad social.

Autores: María Laura Rodríguez Pérez y Sandra Ayala Jurado



Descripción:

Hay 4 estilos comunicativos, los cuales se definen a continuación:

- ❖ Estilo de comunicación pasiva. Las personas con este estilo de comunicación rara vez expresan su opinión, por lo que no suelen ser conflictivos e incluso pueden parecer sumisos. Su comunicación no verbal incluye expresiones como cruzar los brazos y evitar el contacto visual.
- ❖ Estilo de comunicación agresiva. Las personas con este estilo comunicativo están muy convencidas de su opinión, a tal punto de que posiblemente no escuchen las opiniones de las otras personas, por lo tanto, es común que en conversaciones interpongan sus propias ideas y utilicen expresiones como "estas equivocado", "no lo entiendes", etc. Su comunicación no verbal incluye el contacto visual intenso.
- ❖ Estilo de comunicación pasivo-agresiva. Estas personas no se sienten cómodas expresando opiniones y su comunicación verbal no coincide con su comunicación no verbal. Por ejemplo, pueden decir que están emocionados, pero muestran un lenguaje corporal contradictorio.
- ❖ Estilo de comunicación asertiva. Las personas con este estilo de comunicación saben cómo defender su opinión sin ser agresivos con el resto, es decir, sin imponerla. Los comunicadores asertivos pueden usar gestos con las manos mientras se comunican de manera no verbal y es común que tengan expresiones faciales relajadas o que muestran felicidad al hablar.

Teniendo en cuenta estas definiciones, identifica en estas situaciones cual es el estilo comunicativo de cada persona, en caso de ser un estilo comunicativo pasivo o agresivo pon un ejemplo de cómo tratarías esta situación de forma asertiva:

★ Situación 1: Juan y María se encuentran en la cola de un supermercado dispuestos a pagar. Los dos tienen mucha prisa, puesto que se tienen que ir a trabajar. María está impaciente porque la cola va muy lenta. Juan llega se coloca detrás de María y le dice a María con un tono de voz muy elevado: "si no pasa usted, paso yo, usted va muy lenta". María se aparta y le deja pasar.

- ¿Qué estilo comunicativo tiene María?
- ¿Qué estilo comunicativo tiene Juan?
- ¿Qué harías tú si fueras María? ¿Y en la de Juan?

★ Situación 2: Carlos y Manuel han quedado para ver una película, pero todavía no la han elegido. A Carlos le gustan las películas de miedo y a Manuel le gustan las películas de humor. Cuando se sientan en el sofá para elegirla, ninguno quiere dar su opinión y ambos dicen "me da igual, la que tú quieras", al cabo de una hora deciden no ver ninguna película, ya que están molestos porque ninguno toma la decisión.

- ¿Qué estilo comunicativo tiene Manuel?
- ¿Qué estilo comunicativo tiene Carlos?
- ¿Qué harías tú si fueras Carlos o Manuel?

- ★ Situación 3: Isabel y Eulogio están discutiendo porque Eulogio ha perdido las llaves, Isabel le replica que siempre está perdiendo cosas y le dice que espabile y las busque, en cambio, Eulogio intenta explicarle que ha tenido un día muy duro en el trabajo, que esa noche no ha dormido bien y que está intentando pensar cuando es la última vez que tuvo las llaves, además de preguntarles a sus compañeros/as de trabajo. Isabel sigue enfadada y se va a su cuarto, cierra la puerta fuerte y le dice que todos los días igual.
- ¿Qué estilo comunicativo tiene Isabel?
 - ¿Qué estilo comunicativo tiene Eulogio?
 - ¿Qué Harías si fueras Isabel? ¿Y si fueras Eulogio?

Materiales:

- Tarjetas con situaciones.

En esta actividad se trabaja: Habilidad Social.

Autores: Bryan David Morales Romero y Andrea Domínguez Macarro



Descripción:

En la siguiente actividad se va a trabajar la empatía mediante un Role-play, se va a trabajar en grupos de 3 o 4 personas. Se repartirá al azar o se sortearán unas tarjetas que indican una escena específica que debe presentar en clase. A continuación, se muestran las tarjetas/escenas:

- ★ Escena 1: Viernes Nocturno y Fiesta de Cumpleaños. Representa la situación en la que es viernes por la noche, has sido invitado a una fiesta de cumpleaños, y llegas a casa dos horas más tarde de lo acordado con tus padres, quienes te están esperando despiertos.
- ★ Escena 2: Ruptura de una Relación. Representa la situación en la que una pareja, que han salido juntos durante mucho tiempo, se reúne para hablar sobre su relación. Uno/a de ellos/as ha conocido a otra persona en la clase de inglés y ha decidido romper con la relación.
- ★ Escena 3: Ciberbullying y Amistad. Representa la escena en la que quedas con tu grupo de amigos/as para comer un sábado. Te sientes triste porque has estado siendo víctima de acoso en las redes sociales por parte de un chico de clase, pero no has compartido esto con nadie. Tus amigos notan algo extraño y se acercan a ti.
- ★ Escena 4: Reencuentro y Propuesta de Matrimonio. Representa el reencuentro entre una pareja después de que uno/a de ellos/as haya pasado seis meses en Australia de intercambio. La otra persona, quien ha estado preparándose para este momento, la espera en el aeropuerto con su familia, planeando pedirle matrimonio.

Materiales:

- Tarjetas con las diferentes escenas.

En esta actividad se trabaja: Habilidad Social.

Autores: Bryan David Morales Romero y Andrea Domínguez Macarro



Descripción:

¿Conoces el término asertividad? Según Castanyer (1996), la asertividad consistiría en: "una serie de convicciones o esquemas mentales que nos hagan sentirnos bien con nosotros mismos" (p.20). En otras palabras, es comunicar tus sentimientos y pensamientos sin hacer daño a la otra persona. Así que ahora, ¡comprueba tu capacidad! En la siguiente actividad, transforma las palabras para comunicarte en positivo:

1. En mi casa tenemos una _____ (chacha).
2. Estás ya _____ (vieja).
3. Su abuelo ha _____ (muerto).
4. Su tía está _____ (loca).
5. Hay _____ (un negro) en mi clase.
6. Bilal es _____ (moro).
7. Anoche salí de fiesta y _____ (empiné el codo).
8. ¿Puedo ir a _____ (mear)?
9. No llega al libro de la estantería, es _____ (un tapón).
10. El coche de mi tío es _____ (una chatarra).

Materiales:

- Ficha de trabajo.

En esta actividad se trabaja: Asertividad.

Autores: María del Carmen Muñoz Albacete, María Teresa Fernández Romero y Isabel María Manzano Luque

Descripción:

Busca en YouTube: “La niña repelente” (accede a <https://www.youtube.com/@frikibot>). Elige un episodio, analiza el diálogo entre los personajes y después, explica las emociones experimentadas por cada personaje. Posteriormente, debéis representar en el aula la misma historia cambiando la forma de expresarse.

Personajes principales:

- Niña repelente
- Antonio (padre)
- Concha (madre)
- Jorge Luis (vecino)

Materiales:

- Ficha de trabajo.

En esta actividad se trabaja: Reconocimiento y regulación emocional.

Autores: María del Carmen Muñoz Albacete, María Teresa Fernández Romero y Isabel María Manzano Luque

Descripción:

Para esta actividad se formarán grupos heterogéneos de 4 o 5 personas. Su constitución se realizará de manera aleatoria por el docente o a través de alguna aplicación digital de manera que fomente las relaciones entre todos los compañeros/as.

En primer lugar, se explicará en qué consiste la actividad. Comenzamos exponiendo al alumnado que el Instituto ha sido invadido por un grupo de zombis y que ellos/as se encuentran atrapados dentro del aula. Para poder escapar, tendrán que realizar una serie de pruebas para encontrar una salida, de lo contrario, serán devorados.

La actividad comienza mientras estamos dando clase y de repente en la pizarra digital aparece un mensaje de emergencia para informar que el instituto ha sido invadido por los zombis.

Pistas/Actuaciones a seguir:

- Pista 1. Resuelve el problema

Deberéis resolver el siguiente problema de matemáticas para poder acceder a la llave donde se encuentra un aula segura. El problema a resolver entre el grupo es el siguiente:

Ana tiene el doble de la edad que tenía su hermano menor hace 5 años. La suma de las edades de Ana y su hermano menor es ahora de 25 años. ¿Cuáles son las edades actuales de Ana y su hermano menor?

- Pista 2. Resuelve el acertijo

Para poder volver a salvo, deberéis resolver la siguiente adivinanza:

En la mesa sin descanso me encuentro, mis páginas guardan secretos sin fin. Con letras y palabras, me alimento, soy amigo fiel, ¿quién soy al fin?

- Pista 3. ¿Dónde está esta capital?

En la pizarra se dispondrá un conjunto de capitales. Por grupos, deberán ubicar estas capitales en un mapamundi facilitado por el docente. Cuando finalicen la actividad correctamente, podrán pasar a la siguiente fase y buscar el antídoto.

- Pista 4. Encuentra el antídoto.

Con los mismos grupos, una vez hayan superado las tres pruebas anteriores, deberán buscar el antídoto zombi escondido por el centro educativo, puede estar en el patio o en el aula, las pistas conseguidas pueden proporcionar ayuda para favorecer su localización. Deberán organizarse y realizar una puesta en común con las pistas que ya poseen para poder encontrarlo antes que el resto de sus compañeros.

- Pista 5. Salva al resto del grupo.

Una vez que hayan encontrado el antídoto, deben regresar al aula y entregarlo al docente. En el caso de que un grupo haya terminado antes que el resto, deberán ayudar a sus compañeros a terminar la misión.

❖ Recomendaciones:

Deben ir resolviendo las pruebas y enseñándolas al profesor/a. Cuando sean correctas, se les irán repartiendo las siguientes hasta que hayan finalizado todas. Una vez que vayan superando las fases, se le facilitará

una pista que les acerque a la ubicación del antídoto, de manera que al terminar las 4 fases, tengan una idea de dónde puede esconderse e ir a buscarlo. Si el alumnado se queda bloqueado en algún momento y le impide seguir, puede pedir ayuda a algún profesor/a que se encuentre colaborando en la actividad, no le resolverá la pista, pero le proporcionará ayuda para lograr el desbloqueo.

Materiales:

- Mensaje informativo en la pizarra digital.
- Tarjetas con las pistas que deben resolver.

En esta actividad se trabaja: Reconocimiento y regulación emocional.

Autores: Laura López Cabrera y Juana María López Maldonado

Descripción:

- ★ Explicación de la actividad e introducción (10 minutos):

La actividad comienza con una breve explicación de la importancia de la empatía al alumnado. Puedes utilizar ejemplos sencillos para ayudarles a comprender mejor el concepto, como ponerse en el lugar de alguien que ha perdido a un ser querido o está pasando por una crisis emocional.

- ★ Plan de acción/Preparar la situación y/o actividad (15 minutos):

Divide a los estudiantes en grupos pequeños (4 a 6 estudiantes) y entrega a cada grupo, una hoja de papel y un lápiz. Pide a cada grupo que elija y cree una situación que sea relevante para ellos/as. Por ejemplo: perder un partido importante, afrontar un examen difícil, ayudar a un amigo en una situación complicada o recibir una sorpresa agradable, etc.

- ★ Elaboración de tarjetas/fichas (15 minutos):

Una vez que los grupos hayan elegido sus situaciones, deberán realizar las tarjetas o fichas por separado. Cada tarjeta debe contener solamente la situación o emoción, sin mencionar que grupo ha realizado las tarjetas.

En el Anexo aparecen ejemplos de posibles tarjetas o fichas con situaciones para trabajar en la actividad.

- ★ Intercambio de tarjetas/situaciones (10 minutos):

Cada grupo colocará su tarjeta/ficha dentro de una caja. Luego, todos los grupos pasarán su caja a otro grupo distinto, asegurándose de que el grupo que lo reciba no haya sido responsable de la situación.

★ "El camino de las experiencias" (20 minutos):

Reparte las tarjetas/fichas entre todos los estudiantes, es importante asegurarse que cada uno reciba una tarjeta. Los alumnos/as deberán leer la situación o emoción escrita y tratar de ponerse en el lugar de quien lo ha experimentado. Puedes darles algunos minutos para que reflexionen sobre cómo se sentirían en esa situación o cómo creen que se sentiría la persona.

★ Dinámica de grupos (20 minutos):

Crea diferentes espacios en el aula o en un espacio abierto, asignando un espacio a cada emoción o situación que se encuentre en las tarjetas/fichas. Por ejemplo, si hay una tarjeta con la emoción "tristeza", se colocará un espacio con ese nombre en un área específica. Las emociones para trabajar serán las primarias: alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa y asco.

★ Compartir y reflexionar (15 minutos):

Cuando hayan escogido su tarjeta, invita a los estudiantes a moverse al espacio que corresponda a la emoción o situación que han leído en su tarjeta/ficha. Una vez que todos hayan elegido su espacio, pídeles que compartan brevemente cómo se sienten o qué podrían hacer para ayudar a alguien que se encuentre en esa situación.

★ Reflexión final (10 minutos):

Por último, se llevará a cabo una asamblea con todo el alumnado preguntando acerca de las principales emociones y situaciones que han experimentado a través de la actividad. Es importante fomentar una conversación sobre la importancia de empatizar con los demás y cómo pueden aplicar estos aprendizajes en su vida diaria.

Para finalizar, esta actividad fomenta principalmente el trabajo de la empatía como competencia emocional. Pues con esta actividad, pueden ponerse en el lugar de la persona de la tarjeta, considerando cómo se siente o podría sentirse.

Materiales:

- Papel y lápiz para cada alumno/a.
- Tarjetas o etiquetas con temas o ideas.
- Una caja para colocar las tarjetas/fichas.

En esta actividad se trabaja: Empatía y regulación emocional.

Autores: Laura López Cabrera y Juana María López Maldonado



Descripción:

En esta actividad, vamos a explorar y expresar nuestras emociones a través de la improvisación teatral. El objetivo es aprender a reconocer y gestionar nuestras emociones de una manera creativa y positiva.

★ Preparación:

Coloca las tarjetas con las emociones en una bolsa o recipiente. Forma grupos de 3 o 4 estudiantes (ver Anexo).

★ Selección de emociones:

Cada participante o grupo elige al azar una tarjeta con una emoción.

★ Dramatización teatral:

Los estudiantes tienen que representar una breve escena improvisada donde expresen la emoción que les tocó. Pueden utilizar gestos, expresiones faciales y el espacio físico para comunicar la emoción.

★ Observación y reflexión:

Después de cada representación, los demás participantes y el docente observan y comentan sobre cómo se expresó la emoción. Deberán comentar los aspectos positivos.

★ Rotación:

Se repite el proceso varias veces, con los estudiantes seleccionando nuevas tarjetas y explorando diferentes emociones en cada escena.

★ Debate final:

Al final de la actividad, se realiza un debate grupal para compartir experiencias y reflexionar sobre cómo la actividad ayudó a comprender y manejar las emociones.

Materiales:

- ▶ Tarjetas con diferentes colores las cuales representan diversas emociones escritas en ellas (alegría, tristeza, ira, asco, etc.)

En esta actividad se trabaja: Empatía, Reconocimiento y regulación emocional.

Autores: Isabel María Alonso Rodríguez y Lisette María Pérez de la Rosa

Descripción:

En esta actividad individual, cada estudiante creará su "rincón emocional", un espacio visual que refleje sus emociones y cómo maneja el estrés.

★ Reflexión emocional:

Reflexiona sobre tus emociones y cómo enfrentas el estrés.

★ Recorte y pegado:

Busca imágenes en revistas que representen tus emociones y las actividades que te reconfortan. Pega estas imágenes en la cartulina de manera creativa.

★ Personalización:

Usa rotuladores o lápices de colores para agregar detalles, escribir palabras clave o frases que describan tus emociones y estrategias de manejo.

★ Presentación personal:

Cada estudiante comparte su "rincón emocional" con la clase, explicando las elecciones de imágenes y cómo el conjunto refleja su mundo emocional.

★ Intercambio de ideas:

Después de las presentaciones individuales, los estudiantes pueden intercambiar ideas sobre estrategias de manejo del estrés y ofrecer palabras de apoyo.

Materiales:

- Cartulina o papel grande.
- Revistas, tijeras y pegamento.
- Rotuladores o lápices de colores

En esta actividad se trabaja: Autorregulación emocional, relaciones interpersonales y manejo del estrés.

Autores: Isabel María Alonso Rodríguez y Lisete María Pérez de la Rosa



Descripción:

Para esta actividad, tendrás que pensar cuál es tu canción favorita y qué te transmite al escucharla. A continuación, cada uno reproducirá la suya en clase y los demás anotarán cómo se han sentido en comparación con tu opinión (ver Anexo).

Materiales:

- Folios.
- Lápices de colores.

En esta actividad se trabaja: Reconocimiento emocional y conciencia social.

Autores: Francisco Ruiz Herrero



Descripción:

A continuación, deberás dibujar la emoción que sientas en este momento, explicar que causas la manifiestan y que haces para manejar la situación (ver Anexo).

Como posible variable, se podría preguntar al resto de la clase qué hacen ellos para manejar la emoción e iniciar un debate dirigido por el docente.

Materiales:

- Folios.
- Lápices de colores.

En esta actividad se trabaja: Reconocimiento emocional y conciencia social.

Autor: Francisco Ruiz Herrero



Descripción:

En parejas, debéis debatir una situación que os evoque el sentimiento de miedo, ira o culpa. Tras haber decidido la situación, deberéis representarla mediante la elaboración de un pequeño cómic de 4-5 viñetas. Es importante que, durante la creación del cómic, se adopte una perspectiva empática con el/la protagonista de la historieta, con el objetivo de sentir la emoción negativa que se pretende representar. Una vez elaborado el cómic, se presentará ante el resto de compañeros/as explicando la emoción que se ha escogido y la situación que evoca dicha emoción.

La finalidad de esta tarea es que seáis capaces de sentir las emociones negativas del miedo, la culpa o la ira; pues suelen ser reprimidas y obviadas, siendo fundamental la capacidad de reconocerlas, sentirlas y liberarlas.

Materiales:

- Folios.
- Lápices de colores.

En esta actividad se trabaja: La autoconciencia y autogestión, pues se pretende que el individuo sea capaz de identificar esos sentimientos negativos, siendo responsable de lo que siente; para así poder liberarlos y evitar reprimirlos. Se pretende, en cierto modo, llevar al individuo hacia un autoconocimiento interior paulatino

Autor: Lisardo Padilla Cazoria



Descripción:

Lee atentamente las siguientes situaciones que se pueden presentar y ponte en la situación para responder cada una de ellas con la mayor sinceridad y compromiso:

1. Te dan la nota de un examen en el que crees que te has esforzado y has dado lo mejor de ti y has suspendido con un 4.9. ¿Qué harías y cómo te sentirías?
 - a) Me frustro conmigo mismo/a y no estudio para el próximo examen.
 - b) Acepto la nota y procuro seguir motivado/a para el próximo.
 - c) Consideras que la nota no es justa y te enfadas con el profesor/a.

2. He quedado con mis amigos/as y mis padres no me dejan salir hasta que termine los deberes, ¿Qué hago?
 - a) Discuto con ellos y me encierro en el cuarto.
 - b) Se lo digo a mis amigos/as, hago los deberes y quedo con ellos/as un poco más tarde.
 - c) Salgo sin permiso de mis padres y no hago los deberes.

3. Tengo un examen de una asignatura la cual no se me da bien y no estoy nada motivado/a, ¿Cómo actuaré?
 - a) Le pido ayuda a mis padres e intento dar lo mejor de mí.
 - b) Me agobio y me pongo a llorar.
 - c) Paso de la asignatura y me pongo a hacer cualquier otra cosa.

4. Una parte de mi grupo de amigos/as han quedado y no me han dicho nada, me ha sentado mal y quiero decírselo, ¿Qué haré en esa situación?
 - a) Les escribo mostrándole cómo me siento con el fin de ser comprendido.
 - b) No digo nada y me siento extraño/a cuando vuelvo a quedar con ellos/as.
 - c) Voy donde están ellos/as y me enfado a gritos.

5. En casa me recriminan que no he colaborado lo suficiente en las tareas cuando esa semana he tenido exámenes y trabajos, ¿Cómo reaccionas?
 - a) Me siento incomprendido/a y no tengo ganas de discutir.
 - b) Les comento la situación y participo en las tareas cuando encuentro tiempo para ello.
 - c) Discuto con ellos, puesto que siento que no comprenden mi situación.

6. He discutido con mi novio/a y no entiende cómo me siento.
 - a) Me encierro en mí mismo/a y no le digo nada, aunque quiera decirlo.
 - b) Le comunico qué es lo que me hace sentir mal.
 - c) Me entran ganas de dejar la relación.

7. Tengo las entradas de un concierto al que voy a ir con mi grupo de amigos/as pero debido a motivos externos se cancela.
 - a) Me enfado y escribo con frustración en las redes sociales sobre la organización del concierto.
 - b) Hablo con mis amigos/as y hacemos un nuevo plan para ese día.
 - c) Me entristece mucho la situación y me paso el día en casa aburrido/a.

8. Desde hace semanas tus amigos/as y tú habéis acordado quedar todos/as para pasar tiempo juntos/as y ese mismo día a última hora una amigo/a dice que no puede quedar, ¿Qué haces?
 - a) No quieres hablar con él/ella y aunque haya pasado el tiempo no te apetece quedar con él/ella más.
 - b) Le preguntas el motivo por el cual no puede y le comentas que puedes quedar con él/ella otro día.
 - c) No te crees los motivos que te da y pierdes toda la confianza en él/ella.

9. Le dejas una sudadera nueva a un amigo/a o a tu hermano/a y se le rompe, ¿Cuál es tu reacción?
 - a) Le digo que es algo que puede ocurrir y no me enfado.
 - b) Me cabreo muchísimo con él/ella y le digo que no le dejaré nada nunca.
 - c) Me enfado y me pone muy triste porque me encantaba esa sudadera, pero no le digo nada.

10. Vas a la tienda a comprar algo que te gusta desde hace tiempo y justo la persona que tienes delante se lo lleva.
 - a) Entiendes que es algo que no depende de ti y que en otro momento lo encontrarás.
 - b) Buscas algo parecido a lo que querías.
 - c) Te vas super triste y piensas que nunca lo encontrarás.

Materiales:

- Lápiz o bolígrafo.

En esta actividad se trabaja: La autogestión, la regulación y la motivación para controlar el estrés.

Autores: Alicia Cerdán Hernández y Marta Martín Buendía



Descripción:

Se realizará una dinámica en clase en la que todos los días un alumno/a contará alguna situación que le haya ocurrido a lo largo de su vida al resto de sus compañeros/as y ellos/as comentarán que harían o cómo se sentirían en dicha situación.

➤ Ejemplo 1:

Hoy es el turno de Claudia y cuenta que hace unos días falleció su abuelo y que lleva unos días recordándolo, entristecida, sin motivación y con pocas ganas de socializar. Después de esto, Dani comenta que se siente muy identificado puesto que hace unas semanas su abuela falleció y él también se sentía muy triste y desmotivado. Por el contrario, Susana le muestra su apoyo, comentándole que son situaciones que forman parte de la vida y que hay que aprender a vivir con ello y le propone algún plan para no pensar tanto en esa situación.

➤ Ejemplo 2:

En este día Mario comenta que se siente muy frustrado y triste, ya que su pasión es el fútbol y hace unos días se lesionó, por lo que estará una temporada sin poder jugar. Carmen le pregunta si tiene alguna otra afición que le apasione, para poder aprovechar ese tiempo que dedicaba al fútbol en ello y así poder disfrutar de otra forma también, además le comenta que pueden compartir eso juntos. Óscar le dice que lo comprende ya que le ocurrió en la temporada anterior y aún sigue sin poder jugar y le propone ir juntos a ver los partidos de los compañeros.

➤ Ejemplo 3:

Hoy Hugo comenta a la clase que está muy contento ya que es su cumpleaños y ha organizado un finde con todos sus amigos, familiares y conocidos/as, en el cuál va a hacer lo que más le gusta que es surfear. Todos/as sus compañeros/as se alegran mucho por él, excepto Mateo

que comenta que no le gustan nada los cumpleaños, ya que dice que es un día triste para él, puesto que no puede compartir ese día con sus familiares, ya que se encuentran lejos. Sus compañeros/as lo entienden, Hugo le dice que comprende que no vaya, pero que si le apetece puede llegar en cualquier momento.

Materiales:

- Lápiz o bolígrafo.

En esta actividad se trabaja: La conciencia social.

Autores: Alicia Cerdán Hernández y Marta Martín Buendía

ANEXOS

❖ ANEXO ACTIVIDAD 3

GALERÍA DE EMOCIONES.

UNA ACTIVIDAD PARA EL TRABAJO EMOCIONAL EN EL AULA BASADO EN EL APRENDIZAJE COLABORATIVO

01

Tristeza

Me siento triste porque tengo problemas personales en casa y mi familia no me entiende por el proceso personal que estoy pasando

02

Felicidad

Tengo a toda mi familia con salud, mi novio me trata genial y mis amigas me valoran.

03

Enamoramiento

He conocido a una persona maravillosa que me cuida y me da mi espacio para poder hacer mi vida de manera saludable. Compartimos muchas cosas en común y llevamos ya 7 meses juntos.

❖ ANEXO ACTIVIDAD 4

Un compañero de clase sufre acoso en el recreo.
Tú y tu grupo de amigos/as decidís contárselo a
vuestra profesora



Una alumna nueva ha llegado a tu clase y se siente
muy sola y sin amigos



Un compañero de clase está pasando una
situación familiar difícil, y no lleva comida para el
recreo



Un compañero es acosado por redes sociales por
otros alumnos



Una compañera siempre tiene un mal
comportamiento en clase y habla mal al profesor,
faltándole al respeto



Una amiga está teniendo problemas con su pareja,
ya que es una relación muy tóxica y la trata muy
mal



❖ ANEXO ACTIVIDAD 5

Muerte de un familiar inesperadamente	Vergüenza
Aprobar un examen que no prepare	Tensión
Perder el último autobús que lleva a casa	Desamparo
Estar todo el día sin teléfono	Incomprensión
Borran mis redes sociales	Deseo
Pedir dinero para comprar un ticket cine	Entusiasmo
Nadie me habla en clase	Aburrimiento
Ver un robo y no decirlo	Culpa
Permitir insultos entre compañeros	Remordimiento
Un abrazo inesperado	Gratitud
Mi primer beso	Placer
Ir a una entrevista de trabajo	Amor
Invitar a alguien a salir	Alivio
Me ofrecen drogas o alcohol	Tristeza
Saludar a adultos desconocidos	Culpa

❖ ANEXO ACTIVIDAD 7



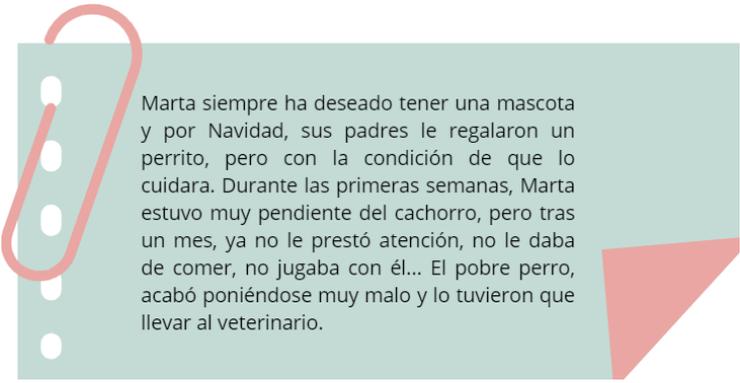
Juan ha estado estudiando y esforzándose mucho durante dos semanas para sacar muy buena nota en el examen de matemáticas. Cuando realizó el examen salió muy contento porque le había salido bastante bien. Al día siguiente, la profesora repartió las notas del examen y para su asombro obtuvo un 5,5. Al llegar a casa, le contó a su madre lo que había pasado y empezó a llorar.



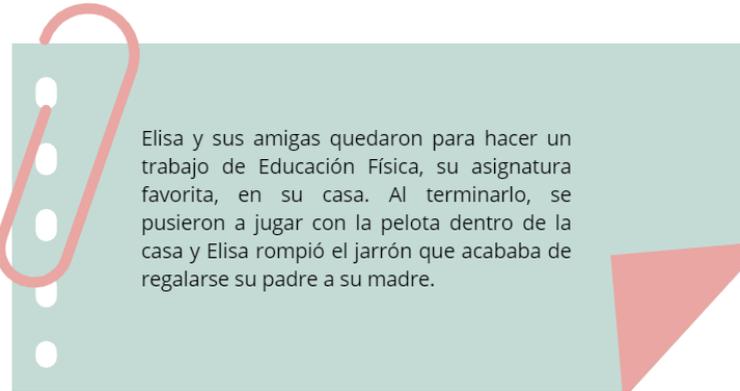
En el recreo Víctor e Ismael, a quienes les encantan los bichos, se pusieron a escavar en la tierra y encontraron pequeñas lombrices. Como sabían que a Mario no le gustaban nada, los cogieron y se fueron a buscarlo para enseñárselos. Al verlo, Mario puso unas muecas raras y dijo que eran muy repugnantes.



Esta mañana me he levantado y me he encontrado con un regalo enorme. Lo he abierto muy rápidamente con lágrimas en los ojos porque me esperaba una bicicleta de color rosa, pero me he encontrado con una bicicleta de color rojo. Estoy tan disgustada que se la he regalado a mi prima.



Marta siempre ha deseado tener una mascota y por Navidad, sus padres le regalaron un perrito, pero con la condición de que lo cuidara. Durante las primeras semanas, Marta estuvo muy pendiente del cachorro, pero tras un mes, ya no le prestó atención, no le daba de comer, no jugaba con él... El pobre perro, acabó poniéndose muy malo y lo tuvieron que llevar al veterinario.



Elisa y sus amigas quedaron para hacer un trabajo de Educación Física, su asignatura favorita, en su casa. Al terminarlo, se pusieron a jugar con la pelota dentro de la casa y Elisa rompió el jarrón que acababa de regalarse su padre a su madre.

❖ ANEXO ACTIVIDAD 8

TRISTEZA



SORPRESA



MIEDO



ALEGRÍA



ASCO



IRA



❖ ANEXO ACTIVIDAD 9

ALEGRÍA



TRISTEZA



MIEDO



ASCO



IRA



❖ ANEXO ACTIVIDAD 13

1

ESTÁS DESAYUNANDO CON TUS PADRES ANTES DE IRTE AL INSTITUTO PARA HACER UN EXAMEN DE MATEMÁTICAS Y TE DICEN QUE NO HAS HECHO LO SUFICIENTE Y QUE NO TE ESFUERZAS DEMASIADO YA QUE PASAS DEMASIADO TIEMPO JUGANDO CON LA CONSOLA.

2

HOY TIENES ENTRENAMIENTO DE FÚTBOL/BAILE/BALONCESTO, Y COMO DE COSTUMBRE TU MEJOR AMIGO PASA POR TU CASA A RECOGERTE PARA IR JUNTOS.



3

EL VIERNES TIENES QUE EXPONER UN TRABAJO A TODA LA CLASE, TE DA MUCHA VERGÜENZA Y SIENTES MIEDO A HABLAR EN PÚBLICO. DE HECHO, LA ÚLTIMA VEZ ALGUNOS COMPAÑEROS SE RIERON DE TI.



4

HOY ES TU CUMPLEAÑOS, LLEGAS A TU CASA Y TE ENCUENTRAS A TODA TU FAMILIA CON UNA TARTA PARA TI.





5

LLEGAS A CASA PENSANDO EN TU BOLSA DE PATATAS FAVORITA, DE REPENTE TE DAS CUENTA QUE NO ESTÁ. TU HERMANO SE LA HA COMIDO SIN DECIRTE NADA.



6

ES SAN VALENTÍN Y CUANDO LLEGAS A CLASE TE ENCUENTRAS UNA CARTA/UNA ROSA/BOMBONES.





7

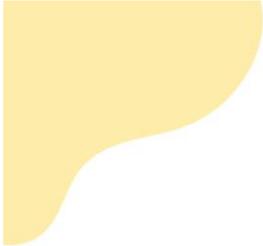
ESTÁS EN EL PATIO DEL RECREO COMIÉNDOTE TU BOCADILLO CUANDO DE REPENTE ALGUIEN SE CHOCA CONTIGO Y SE CAE AL SUELO. LO TIRAS A LA BASURA Y TE QUEDAS SIN DESAYUNO.



8

ES FINAL DE CURSO Y TUS PADRES TE FELICITAN POR TUS NOTAS Y TU ESFUERZO, ESTÁN MUY ORGULLOSOS DE TI.





9

SUBES UNA FOTO A TUS REDES SOCIALES Y
RECIBES COMENTARIOS NEGATIVOS E HIRIENTES
SOBRE TU ASPECTO FÍSICO.



POSIBLES SITUACIONES

TARJETAS



Mis padres cambian de trabajo y tengo que mudarme a otra ciudad. Ellos están muy contentos con el cambio.



Juego en un equipo de Voleibol y ganamos el campeonato nacional, pero varios compañeros/as no han jugado durante los partidos.



Un familiar cercano padece una enfermedad grave



Tengo fobia a las arañas y encuentro varias en mi casa



Llega un compañero nuevo a clase de origen magrebi, no entiende nuestro idioma y está aislado.



Presencio un caso de violencia de género en la calle.

❖ ANEXO ACTIVIDAD 23

IRA

ASCO

TRISTEZA

ALEGRÍA

❖ ANEXO ACTIVIDAD 25

Nombre del alumno	Canción propuesta	¿Qué te hace sentir?
Ejemplo	Hips don't lie - Shakira	Trasmite felicidad, ganas de bailar y salir de fiesta con mis amigos.

❖ ANEXO ACTIVIDAD 26

Así me siento ahora	¿Qué me hace estar *enfadado*?	¿Qué hago para manejar la situación?
<p>Ejemplo</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Levantarme muy temprano. - Que mi hermano registre mi habitación. - Perder jugando a la consola. 	<ul style="list-style-type: none"> - Intento pensar las cosas antes de hablar. - Respiro hondo para calmarme. - Escucho música para olvidar el cabreo.

