

Las emociones son un elemento clave en el proceso de aprendizaje. Estas fichas de actividades están destinadas a trabajar las emociones que están más presente en los alumnos durante la etapa de Bachillerato, adecuando el nivel de uso de la lengua que tienen los alumnos en este ciclo.

El profesor puede trabajar correctamente las competencias emocionales asociadas en el aula de modo que los alumnos comprenden e interiorizan la emoción y se ven capaces de analizar sus comportamientos emocionales y hablar sobre ellos con la ayuda del profesor. Particularmente aquellos que influyen en la dinámica del aula.

A continuación se resume el contenido de cada una de las cuatro fichas de actividades, así como su funcionamiento y requisitos a la hora de trabajarlas.

NOTAS AL PROFESOR

Tolerancia a la frustración

El objetivo en estas actividades es conseguir que los alumnos acepten o sobrelleven la emoción de la frustración de la mejor manera posible. Para ello se pretende reconducir sus pensamientos y sensaciones hacia una visión más positiva. Los alumnos realizarán individualmente un sencillo test de autoconocimiento, además de varios ejercicios donde analizarán su comportamiento ante situaciones frustrantes. La intención es que puedan afrontar las posibles dificultades que se presenten en la vida con una actitud más positiva.

- Trabajo individual y en parejas.

Orgullosa de mí

El objetivo de estas actividades es concienciar a los alumnos sobre sentirse orgullosos de sus virtudes, logros, capacidades intelectuales o físicas, pero sin ser pretenciosos. Deberán de exponer ante sus compañeros de forma original de qué se sienten más orgullosos. Para ello realizarán un collage tridimensional con materiales o fotos que representen de lo que se sienten orgullosos. Por otro lado, se leerá y debatirá sobre el movimiento del Orgullo Gay y su vinculación con sentirse orgulloso de ser quien eres sin sentirte avergonzado. Siguiendo la estela de este movimiento reivindicativo, los alumnos diseñarán un nuevo movimiento sobre algún tema que consideren necesario normalizar o reivindicar.

- Trabajo individual y en grupos.
- Materiales: objetos varios, fotografías y ordenador (presentación virtual y búsqueda de información).

Practicar la gratitud

El objetivo de estas actividades es reconocer la emoción de la gratitud en situaciones diarias y ser capaces de entender la importancia que aporta sentirnos agradecidos por los beneficios diarios que recibimos. Los alumnos debatirán en clase varios textos de personajes importantes, analizarán las diferentes formas de mostrar gratitud sin la necesidad de decir “gracias” y trabajarán individualmente la emoción de la gratitud con experiencias personales.

- Trabajo individual y debate en clase.

Un mundo con más amor

El objetivo de estas actividades principalmente es construir un estado utópico en el que rige el amor y el bienestar. Se trabajarán conceptos como su gobierno, leyes o himno, teniendo en cuenta los valores que se pretenden inculcar. Por otro lado, se analizará gramaticalmente uno de los poemas en inglés de E.E. Cummings [*love is more thicker than forget*], en el que se establecen comparaciones entre el amor y otras emociones. A continuación los alumnos tendrán que elaborar un poema siguiendo la misma estructura que propone el poeta americano.

- Trabajo en grupo e individual.