

Las emociones son un elemento clave en el proceso de aprendizaje. Estas fichas de actividades están destinadas a trabajar las emociones que están más presentes en los alumnos durante la etapa de Secundaria, 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 comprendan 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 ocho fichas de actividades, así como su funcionamiento y requisitos a la hora de trabajarlas.

## NOTAS AL PROFESOR

### Verdes de **envidia**

El objetivo de estas actividades es concienciar y hacer reflexionar a los alumnos sobre la emoción de la envidia en diferentes escenarios. Para ello se les pone a ellos mismos en situaciones personales. Después se les presenta una situación en la que los alumnos deberán comentar, dramatizar en parejas y posteriormente sacar sus propias conclusiones mediante debates en grupo de cinco personas. La actividad concluirá poniendo en común las conclusiones de cada grupo con toda la clase. Por último, individualmente los alumnos evalúan diversos anuncios de belleza en los que en ocasiones provocan la envidia de los consumidores para conseguir su propósito.

- Trabajo en grupo e individual.

### Almas **incomprendidas**

El objetivo de estas actividades es que los alumnos piensen si se sienten comprendidos o no. Para ello contestarán individualmente un sencillo test que los pondrá en situaciones cotidianas y sacarán sus propias conclusiones. Además, trabajarán la incompreensión analizando la película *Descubriendo a Forrester* (2000). Los alumnos deben ver la película en versión original, todos juntos en clase o bien individualmente, para más tarde realizar las actividades y contrastar las opiniones en clase. Las actividades relacionadas con la película se pueden realizar en pequeños grupos en el aula, o individualmente en casa.

- Trabajo en grupo e individual.
- Visualización previa o en clase de la película *Descubriendo a Forrester* (2000).

### Con un poco de **empatía**

El objetivo de estas actividades es que los alumnos comprendan y experimenten la emoción de la empatía. Para ello se ha creado una situación imaginaria en la que los alumnos tendrán que ponerse en el lugar de una persona ajena a ellos y entender cómo se siente. Concretamente, Sebas, un chico que ha pasado de vivir en una ciudad a un pequeño pueblo. En el resto de actividades se trabaja con la decoración de dos habitaciones distintas que serán el reflejo de la personalidad de sus dueños o la personalidad que percibimos a través de sus espacios.

- Trabajo individual.

### ¡Qué estrés!

El objetivo de esta actividad es identificar mediante un *collage* el estrés en elementos que están a nuestro alcance: revistas, folletos, periódicos, etc. El fin es analizar cuáles son las características y estímulos que normalmente producen este estado emocional. A continuación, los alumnos crearán un ambiente imaginario donde los huéspedes de un hotel consigan estresarse, todo contrario de lo que estamos acostumbrados cuando realizamos una estancia en un hotel o spa. ¡Todo un reto!

- Trabajo en grupo o por parejas.
- Materiales: revistas, periódicos, folletos y fotos de viajes.

### Es curioso ...

El objetivo de estas actividades es trabajar el aspecto emocional de la curiosidad desde distintos puntos de vista. Por un lado se analizan las partes positivas y negativas de ser curioso y las características más comunes de este comportamiento. Se estudiarán frases célebres y además se trabajará la expresión 'La curiosidad mató al gato', estudiando su origen y significado. Finalmente, los alumnos en grupos o individualmente, elaborarán unos pequeños poemas en clave de humor, llamados *Limeriks*, con los que los alumnos tendrán que activar su curiosidad e imaginación.

- Trabajo individual y en grupos.

### Un plan contra la inseguridad

El objetivo de estas actividades es ayudar a los alumnos de forma individual a combatir la inseguridad emocional que en ocasiones convive con las personas. Por un lado se estudia la forma en la que afecta a nuestro comportamiento diario y todos los beneficios que podemos conseguir trabajando nuestra seguridad y desechando los miedos que nos amenazan. Por otro lado, también se trabaja el tema de la inseguridad en su forma más práctica, analizando en grupos o individualmente noticias que informan sobre situaciones peligrosas y que por lo tanto generen inseguridad.

- Trabajo individual y debate en clase.

### Es que me da vergüenza ...

El objetivo de estas actividades es trabajar la emoción de la vergüenza, ese sentimiento de incomodidad, ridículo o humillación que en ocasiones los seres humanos sentimos. Por un lado se empieza analizando una historia adolescente en la que la vergüenza tiene un papel crucial. Después los alumnos realizarán en grupos una breve encuesta a 10 personas del entorno escolar para saber cuáles son las situaciones más comunes donde se siente vergüenza. Para sacar el mayor provecho a los resultados, las entrevistas se deben realizar a personas que estén en distintas franjas de edad. Por último, los alumnos analizan famosas obras de arte, comparando cuerpos desnudos y la actual percepción de la desnudez.

- Entrevistar en la calle o instituto.
- Materiales: fotos o internet.

### Me remuerde la conciencia ...

El objetivo de estas actividades es trabajar el remordimiento, ese sentimiento de culpabilidad que tiene una persona después de realizar lo que se considera una mala acción. Para analizar esta emoción se observa una situación adolescente en la que una mentira piadosa puede generar un problema a corto plazo. A continuación se trabaja el texto de la *La leyenda del Capitán Zeti* para ejemplificar el remordimiento. Finalmente, en grupos se debate las diferentes situaciones que pueden causar sentir remordimiento.

- Trabajo individual y debate en clase.
- Lectura previa *La Leyenda del capitán Zeti*.