

ACTA DE LA SESIÓN N.º2

FECHA: 12/03/2018

- **Nombre de la actividad:** GESTIÓN EMOCIONAL
- **Grupo:** grupo de secundaria de 9 alumnos/as
- **Desarrollo de la actividad:** En esta sesión hicimos varias actividades. Primero hicimos un repaso a las seis emociones básicas que vimos el primer día y si habían reflexionado sobre ellas.
Después lancé algunas preguntas: ¿Sabéis que es la culpa? ¿Os habéis sentido culpable alguna vez? ¿Por qué? ¿Cómo os habéis sentido?..... A continuación visionamos el vídeo de Norberto Levy “La Culpa”, lo comentamos y reflexionamos sobre ello.
A continuación también vimos el vídeo de “El miedo” porque les despertó curiosidad y aunque no estaba previsto, lo vimos y les encantó.
Por último realizaron el test que anteriormente nos pasó Jesús Ortega, el TMMS-24.
Una vez realizado, expliqué en que consistía el test, que significaba cada bloque y como interpretar los datos obtenidos. Se recalcó muchísimo que no hay respuesta buena o mala, ni mejor ni peor, solo hacer una reflexión sobre la información que estamos recibiendo.
- **Valoración:** no puedo valorarla con exactitud pues no soy experta en la materia, pero me quedo con la curiosidad que les proporciona el hablar de estos temas y las reflexiones que hacen. Agradecen hablar de ello y al menos empiezan a plantearse ciertos temas.