

Nombre de la actividad: Todos iguales y todos diferentes.

Fuente bibliográfica:

- <http://www.rafaelbisquerra.com/es/competencias-emocionales/conciencia-emocional.html> “Ocho formas de reconocer tu inteligencia emocional”
- Otros

Nivel educativo en el que se puede realizar: Tercer ciclo, Segundo ciclo.

Momento según estructura de la sesión: Desarrollo central (planificada).

Aspectos a trabajar: Conciencia emocional partiendo del vocabulario emocional.

Descripción de la actividad

Fase 1: Habitación

1º) **Inicio de la sesión:** Ronda grupal. Hoy me siento... 10 mi.

2º) **Movimiento:** Ronda de baile y expresión libre. 5 mi. (Color esperanza de Diego Torres)

Fase 2: Desarrollo de la actividad 10 min.

1º) Se explica la actividad a los participantes. Se entrega a cada participante una tarjeta con una pregunta. Comienza el baile y al ritmo de la música nos vamos desplazando por el espacio. Cuando para la música nos emparejamos, con la persona que tenemos más cerca, y le formulamos la pregunta y viceversa. Nos intercambiamos las tarjetas y comienza la música de nuevo. “ Marea de gente” de Macaco.

El vocabulario emocional que se pretende abordar es el siguiente:

- | | | | |
|--------------|--------------|----------------|---------------|
| - Irritación | - Alegría | - rencor | - Ira |
| - Miedo | - Tolerancia | - Orgullo | - Lástima |
| - Tristeza | - Envidia | - Vergüenza | - Inseguridad |
| - Serenidad | - Soledad | - Culpabilidad | |

Fase 3: Cierre de la sesión

Los participantes se sientan en coro, y tras una breve relajación de 3 min. (Adaggio de Albinioni) . Se les invita a compartir con el grupo lo que quieran expresar.

Tipo de agrupamiento Gran grupo.

Material necesario:

- Equipo de sonido.
- Tarjetas con las siguientes preguntas:

- ¿Qué tres cosas te irrita más?
- ¿Eres rencoroso/a? ¿Por qué?
- Cuéntame la última vez que has sentido una gran alegría.
- Dime tres cosas que te produce miedo.
- ¿Qué es lo que más lástima te da?
- ¿Cuándo o por qué sientes más tristeza?
- ¿Qué es lo que más vergüenza te da? ¿Crees que puedes superarlo?
- ¿Qué es lo que te produce inseguridad?
- ¿Cuándo o qué momentos te encuentras más sereno/a?
- ¿Te has encontrado alguna vez solo/a en casa, en la calle, en el colegio...? ¿Qué ocurrió?
- ¿Te has sentido alguna vez culpable por algo? ¿Por qué?
- ¿Cuéntame la última vez que sentiste ira y por qué?
- ¿Qué entiendes por ser tolerante? ¿Lo eres tú? ¿Por qué?
- ¿Eres orgulloso? Dime un ejemplo
- ¿Has sentido alguna vez envidia? ¿Cuándo y por qué?

Temporalización: 1 sesión de aproximadamente 1 hora.

Observaciones:

Adaptación a otros niveles educativos: