

Un Mundo de emociones

COMPARTIMOS EMOCIONES

Trabajamos las emociones

Con el alumnado

Grupo de Trabajo: compartiendo emociones. La educación socioemocional en la convivencia, la mediación y la coeducación.

Coordinadora: Esther Arrabal Sánchez.

Un mundo de emociones

- Conocemos las emociones (alegría, tristeza, miedo, enfado)
- Identificamos diferentes expresiones faciales con las Emociones y las asociamos
- Nos ponemos delante de un espejo y practicamos.
- Identificamos en nuestro cuerpo cómo sentimos las diferentes emociones y en qué momentos se producen.
- Reconocemos las emociones en los/as compañeros/as.
- Asociamos las emociones con su procedencia, qué situación Nos provoca alegría, tristeza, miedo, enfado.
- Buscamos y observamos que situaciones nos producen las diferentes emociones y cómo reaccionamos a ellas.

Un mundo de emociones

- Visualizamos en el ordenador las diferentes caras con emociones en fotografías dónde se muestran distintas expresiones faciales v repetimos esas expresiones.
- Realizamos fichas donde se ven diferentes imágenes de Personas con expresiones faciales representando las distintas Emociones e identificamos y reconocemos, deducimos por Qué han podido poner esos gestos.
- Relacionamos las emociones con situaciones, porque se Encuentra triste, alegre, enfadado, con miedo.
- Expresamos en que situaciones hemos sentido o sentimos Las diferentes emociones
- Identificamos malos gestos y el uso y efecto de palabras “mágicas” como gracias, porfavor, te quiero y perdón.
- Trabajamos tertulias dialógicas donde exponemos lecturas de diferentes situaciones y analizamos las emociones y actitudes de los personajes v si nos ha pasado situaciones parecidas a las presentada

Un mundo de emociones

- Asociar situación-emoción y sus consecuencias
- Tipos de conductas: asertiva, agresiva y pasiva. Dadas situaciones Decir que tipo de conducta ha tenido el personaje en lectura y analizar las conductas que han tenido en situaciones parecidas y sus resultados.
- Planteamos diferentes situaciones problemáticas en las que se han visto envueltos y dicen que tipo de conductas han tenido y sus consecuencias. Decir como hubiera sido si hubieran tenido una conducta asertiva.
- Hacemos role playing de situaciones problemáticas que han tenido desde la última sesión, interpretarlas tal y como ocurrieron, analizarlas, ver las consecuencias de haber actuado así, proponer e interpretar alternativas más asertivas, pacíficas y respetuosas

Un mundo de emociones

- ¿Qué hacemos si nos encontramos envueltos en una situación conflictiva en el instituto? A quién podemos recurrir, cómo solucionarla (hablar con el compañero/a, mediación, docentes, etc)
- Cómo resuelvo los problemas en casa, como mejoro la situación en casa. Hacemos cosas juntos, nos centramos en lo positivo y no sólo lo negativo, nos apoyamos unos a otros.
- Nos conocemos, mejoramos nuestro autoconcepto, descubrimos que se nos da bien, qué nos gusta y en qué situaciones hemos tenido éxito, trabajamos nuestros límites, aumentamos nuestra autoestima.
- Trabajamos la relajación a través de la respiración, ponemos en práctica diversos tipos de respiración y ponemos en uso el diario de respiraciones para trabajarlo también en casa. Trabajamos la atención plena y el centramos en el ahora para evitar situaciones de ansiedad.

