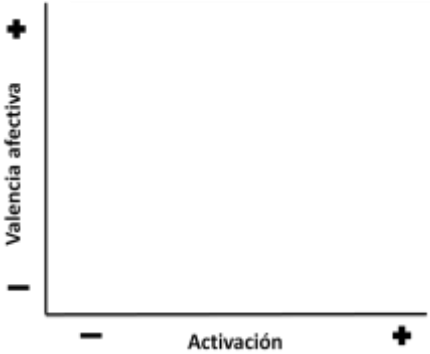


## Definir las emociones

Edad:13-16      Edad:>16

<p><b>Introducción:</b>          Para aprender regulación emocional, es necesario primero aprender a identificar emociones, además de a ponerles un nombre, a ser conscientes de cuando las experimentamos.</p> <p><b>Palabras clave:</b> emociones, regulación emocional</p>	
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aprender sobre las emociones</li> <li>Adquirir recursos para la regulación emocional</li> </ul>
<b>Materiales</b>	
<b>Duración</b>	15 minutos
<b>EXPERIENCIA Y PRÁCTICA</b>	
<b>Motivación</b>	<p>Intentar definir entre el grupo, qué es una emoción. El maestro/a centrará las conclusiones, en que hay dos aspectos fundamentales que nos ayudan a definir las emociones, que son la valencia afectiva y el grado de activación.</p> <p>Por tanto, podremos describir una emoción, diciendo cómo influye en nuestra afectividad y en nuestro nivel de energía.</p>
<b>Descripción</b>	<p>La actividad consiste en ubicar en un gráfico distintas emociones y describirlas utilizando estos dos aspectos: la valencia afectiva y el grado de activación.</p> <p>Mostrar al grupo el siguiente gráfico:</p> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div>

	<p>En él, vamos a ver dónde podríamos situar las emociones.</p> <p>Por ejemplo, la ansiedad, la alegría, el miedo.</p> <p>Se pueden preparar tarjetones con las emociones, se reparten al azar y cada persona saldrá a colocar la tarjeta en el gráfico, explicando por qué la pone allí y poniendo un ejemplo de experiencia de esa emoción, real o ficticia.</p> <p>Por ejemplo, emociones como la ira o el asco se caracterizan por tener una valencia muy negativa (es decir, nos provocan disgusto), y por un nivel de activación también muy alto, es decir, provocan una respuesta muy intensa. Evidentemente las respuestas abrirán debate, signo de que las personas vivimos las emociones de diferente forma.</p> <p>Un posible gráfico resultante:</p>
<p><b>Compartir la experiencia</b></p>	<p>La actividad propuesta es con la clase completa, pero puede organizarse en pequeños grupos, para que se establezca un debate entre los componentes de cada grupo. Un portavoz anotará las ideas principales que se vayan discutiendo durante la actividad. Luego se pondrán en común y se ampliará el debate entre todos los grupos comparando si las emociones se han situado en la misma zona del gráfico.</p>
<p><b>LEARNING</b></p>	
<p><b>Ideas clave</b></p>	<p>1. Para describir una emoción, se puede pensar en dos de las características que tienen: la valencia afectiva y el grado de activación. La valencia afectiva es el grado de placer o disgusto que nos provoca una emoción. El grado de activación es el grado/nivel de actividad o energía que provoca la emoción en la respuesta que incita. Por otro lado, la <b>activación puede ser por aproximación</b>, es</p>



decir, que se actúa para conseguir algo, orientados a un objetivo que queremos lograr; pero puede ser también una **activación por evitación**, actuando para alejarnos de aquello que no deseamos.

La activación ha de ser siempre por aproximación, puesto que evitando obstáculos, dejamos de poner la atención en aquello que deseamos conseguir, y la ponemos en lo que no deseamos. Las emociones negativas, nos activan hacia conductas de evitación, y las emociones positivas hacia conductas de aproximación.

Todas estas ideas se podrán comentar con el desarrollo de la actividad.

**2. Las emociones evolucionan a lo largo de la vida.** Un bebé experimenta muy pocas emociones. Conforme crecemos, experimentamos más emociones, y más complejas. En la infancia y juventud, las emociones se sitúan en los extremos de afectividad y activación, mientras que en la etapa adulta, se experimentan con mayor equilibrio. Además, en la etapa adulta también hay mayor repertorio de emociones positivas. Pero con conciencia, podemos desarrollar la capacidad de experimentar emociones positivas y aprender a utilizarlas con inteligencia emocional desde etapas más tempranas. Por ejemplo, la serenidad, la gratitud, la calma, la aceptación, la paz interior, el respeto, la dignidad o la cordialidad.

**3. Las emociones nos pueden hacer sentir bien, mal o estar en un estado neutro.** La misma emoción puede vivirse con diferentes intensidades en diferentes momentos; además, las personas experimentamos las emociones de forma diferente.

Por otro lado, un mismo hecho o situación puede provocar emociones distintas en diferentes personas que presencien esa situación. Con esta idea se pueden proponer un debate a partir de ejemplos que vayan poniendo los alumnos y alumnas.

**4. Las emociones pueden darse en el ser humano de manera entremezclada.**

Un aspecto fundamental al intentar entender las emociones es que por un lado la ausencia de emoción negativa no implica la presencia de emoción positiva, y por otro, que las emociones se entremezclan entre sí.

Por ejemplo, podemos sentir tristeza por haber perdido una persona querida, y al tiempo amor por esta misma persona, y compasión por las personas que quedan más afectadas, todo ello de manera simultánea. Por tanto la valencia negativa y positiva no debe verse como los polos opuestos.

## MEANING

### Reflexiones

- Preguntas para la reflexión:
  - ¿Te ha ayudado esta actividad a comprender más sobre las emociones?

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ¿Crees que las emociones son “o blanco o negro” o por el contrario nos pueden hacer sentir diferente según el día o la situación?</li> <li>○ ¿Puedes poner algún ejemplo?</li> <li>○ ¿Hay alguna emoción que vivas de forma muy diferente al resto de tus compañeros o compañeras?</li> <li>○ ¿Qué te ha llamado la atención del ejercicio?</li> <li>○ ¿Crees que saber más sobre las emociones nos ayuda a relacionarnos mejor?</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ideas para reforzar:           <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Aprender sobre las emociones nos ayuda a tener conciencia sobre ellas y darnos cuenta de cuando aparecen y así podremos regularlas cuando sea necesario.</li> <li>○ Saber más sobre las emociones ayudará a comprender nuestras emociones y también las de los demás, desarrollando por lo tanto la empatía y nuestra capacidad de relacionarnos de forma efectiva.</li> </ul> </li> </ul>
<b>Sugerencias e Ideas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprovechar las situaciones del aula, para hacer el ejercicio de describir la emoción cuando aparezca en una persona o en el grupo. Por ejemplo, cuando se palpa tensión en el clima del aula, o alguien se enfada, o se frustra, el profesor/a puede parar un minuto para preguntar ¿qué está pasando? Que emoción se vive? ¿Cuál es la valencia afectiva? ¿Y el grado de activación? ¿Dónde la ubicamos?</li> </ul>
<b>Variaciones de la actividad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hacer el ejercicio, comentando escenas de películas, videoclips o textos de libros.</li> <li>• Tratar temas concretos analizando las emociones que aparecen en los personajes, y en los estudiantes al ver el vídeo. Por ejemplo, este es el link a una animación sobre el bullying <a href="http://www.youtube.com/watch?v=EVz5vfbB3p4">http://www.youtube.com/watch?v=EVz5vfbB3p4</a></li> </ul>
<b>Recursos</b>	
<b>Criterios de evaluación</b>	<p>Comprende el ejercicio, diferencia entre afectividad y activación.</p> <p>Le resulta fácil ubicar las emociones y describirlas con ayuda del gráfico</p> <p>Se interesa por debatir sobre las emociones.</p> <p>Muestra apertura y escucha las opiniones y experiencias de los demás.</p>



Amor

Felicidad

Alegría

Humor

Orgullo

Relax

Sorpresas

Culpa

Vergüenza

Ansiedad

Celos

Hostilidad



Asco

Ira

Aburrimiento

Tristeza

Depresión

Miedo