

SEGUNDO DE ESO

1ª Fase: Origen de las emociones

SESIÓN 1: RECORDANDO EL ORIGEN DE NUESTRAS EMOCIONES

SESIÓN 2: ENTREVISTA FAMILIAR

2ª Fase: Identificación de las emociones

SESIÓN 3: UN TRUCO

SESIÓN 4: CUANDO ME ENFADO

3º Fase: Autocontrol de las emociones

SESIÓN 5: CONTROL, CONTROL

SESIÓN 6: RELAJACIÓN- REGULO MIS EMOCIONES

4º Fase: Expresión normalizada de las emociones

SESIÓN 7: ASERTIVIDAD-AGRESIVIDAD ¿CÓMO PREFIERES

RESPONDER?

Evaluación de las actividades

SESIÓN 1 2º ESO

RECORDANDO EL ORIGEN DE NUESTRAS EMOCIONES

Objetivos: Recordar los orígenes fisiológicos y cognitivos de las emociones.

Duración: 40 minutos.

Materiales: Folios y lápices.

Se recomienda al profesorado que previamente lea la lectura de “Relato de los Dos Cerebros”.
(Primera actividad de la primera fase de 1º de ESO).

Procedimiento:

Se divide la clase en grupos de 4 alumnos.

Después que comenten y escriban en el folio lo que sepan sobre el origen fisiológico y cognitivo de las emociones, basado en lo que trabajaron el curso anterior y cualquier otra información o conocimientos sobre el tema.

A continuación el portavoz de cada grupo lee a toda la clase sus anotaciones.

Durante estas exposiciones el profesor hará las preguntas e intervenciones necesarias para clarificar los conceptos.

Para acabar se llevará acabo un debate donde el alumnado pondrá ejemplos de vivencias propias donde reconocerán los conceptos expuestos anteriormente.

- **Entregad al alumnado la fotocopia de la ficha “ENTREVISTA FAMILIAR (HOJA DE TRABAJO)” perteneciente a la segunda sesión.**
- **Explicar brevemente la actividad e insistir en que traigan los resultados para la siguiente sesión.**

¿DE DÓNDE PROVIENEN LAS EMOCIONES?

¿Piensas que sólo tienes un cerebro? En un sentido es así porque todas las partes de tu cerebro están conectadas y trabajan juntas, pero en otro sentido tienes dos, porque las partes del cerebro se desarrollaron en diferentes tiempos, tienen diferentes funciones y, además, algunas veces pueden actuar independientemente.

La primera parte de tu cerebro se llama *sistema límbico* y es muy viejo. Los humanos primero desarrollamos esta parte del cerebro. Nos sirvió de manera adecuada durante largo tiempo y todavía nos es muy útil para salvarnos la vida. Governa nuestras emociones y tiene una habilidad especial para analizar una situación rápidamente y por consiguiente, producir respuestas en una fracción de segundo. De este modo, si estás caminando por la calle y oyes un ruido estruendoso que suena como una explosión, tu sistema límbico emprenderá los siguientes pasos en una fracción de segundo:

- 1) Revisará la información almacenada en los bancos de tu memoria cerebral para comprobar si el ruido concuerda de alguna manera con experiencias que has tenido en el pasado, especialmente las peligrosas.
- 2) Encontrará una concordancia, incluso si no es una concordancia perfecta. Por ejemplo, es probable que hayas visto muchas películas en la televisión, en las cuales esta clase de ruido se produce por una explosión y en las cuales la gente ha sido herida o muerta.
- 3) A base de emparejar concordancias como ésta, tu sistema límbico percibe el peligro. Entonces sugiere 1 ó 2 respuestas –quedarse y luchar o emprender la huida para ponerse a salvo. En este caso, preferentemente será impulsado a correr para resguardarte. A esta clase de respuestas las llamamos a menudo “reacciones instintivas”.

La otra parte de tu cerebro se llama *neo-cortex*. “Neo” significa nuevo. Se denomina así porque se desarrolló más tarde, creciendo alrededor del sistema límbico. Los *lóbulos pre-frontales* del neo-cortex te ayudan a pensar las cosas lógicamente, a razonar. Estas dos partes del cerebro normalmente trabajan juntas. Los lóbulos pre-frontales analizan cuidadosamente la información que reciben del sistema límbico y, después de considerar algunas opciones, los dos “cerebros” deciden juntos el mejor plan de acción.

Pensar las cosas a fondo requiere un poco más de tiempo y no siempre puedes contar con ese lujo, especialmente si el sistema límbico piensa que tu seguridad se ve amenazada. Entonces se puede ver abrumado por fuertes emociones tales como la furia, el susto o la depresión y tomar decisiones en una fracción de segundo sobre lo que tú deberías hacer. He aquí cómo trabaja: Caminas por el vestíbulo de la escuela y tropiezas con la pierna de alguien. Te caes, y oyes que alguien se ríe. El sistema límbico escanea la situación y surge con una interpretación instantánea preferentemente que alguien te acaba de atacar y puede que lo vuelva a hacer. Ahora, la furia y el miedo abruma tu sistema límbico. Bloquea el consejo que proviene de los lóbulos pre-frontales. No hay tiempo. Te impulsa a luchar y ocurre la *indignación*. Te levantas del suelo tambaleándote, sin hacer preguntas. Más tarde, cuando tu cerebro se ha calmado un poco, te das cuenta de que la persona, a la cual has pegado, se ha tropezado contigo accidentalmente y que no es la que se ha reído. Tú no estabas realmente en peligro, pero el daño está hecho.

Se recomienda que esta lectura se realice de forma colectiva (cada alumno que lea 3 líneas en voz alta).

Sesión 2 2º ESO (Continuación Sesión 1)

ENTREVISTA FAMILIAR

Objetivos: Reconocer el origen cognitivo de la emoción.

Identificar que han aprendido de sus familias sobre el conflicto.

Duración: 20 minutos en casa y 50 minutos en clase

Materiales: Hoja de trabajo de la “ Entrevista Familiar”

Procedimiento:

- 1) Di al alumnado que esa noche van a ser reporteros de periódico y que entrevistarán a un miembro de su familia sobre el conflicto. (Explica al alumnado que una entrevista es cuando preguntas a alguien para aprender más sobre los demás, y lo que piensan sobre un tema en particular).
- 2) Distribuye una hoja de trabajo de la “Entrevista Familiar” a cada estudiante.
- 3) Di a los estudiante que cuando lleguen a casa entrevisten a un miembro de la familia (padre, madre, abuela, primo...) preguntándoles las preguntas que aparecen en la hoja de trabajo y anotando las respuestas en el espacio facilitado.
- 4) Pedimos al alumnado que comenten y escriban, en grupos de cuatro, las siguientes cuestiones:
 - a)¿Qué fue lo más interesante que aprendiste de la persona entrevistada?
 - b)¿Tu forma de manejarte con los conflictos, es semejante o diferente a la de la persona entrevistada?
 - c)¿Cuál es tu opinión sobre el conflicto?
 - d)¿Qué sentimiento experimentas cuando oyes la palabra conflicto?
 - e)¿Cómo te afecta ese sentimiento?
- 5) Realizar un debate sobre las conclusiones más significativas alcanzadas por cada grupo. Guiar el debate hacia la reflexión sobre la procedencia de nuestras opiniones, de nuestras creencias, de aquello que consideramos “normal”.

(Fotocopiar para el alumnado)

ENTREVISTA FAMILIAR (HOJA DE TRABAJO)

NOMBRE DE LA PERSONA ENTREVISTADA:

¿Qué significa la palabra conflicto para ti?

¿Qué sentimientos tienes sobre el conflicto?

Cuando tenías mi edad y tenías una discusión con tus hermanos o hermanas ¿Cómo lo solucionabas?

Basado en tu experiencia ¿Cuál es la mejor manera de manejar el conflicto?

SESIÓN 3 2º ESO

UN TRUCO

Objetivos:

Ser conscientes de la emoción que nos produce una situación determinada.

Expresar sentimientos.

Afrontar con eficacia las situaciones de interacción con los iguales y los adultos que resultan problemáticas para la adecuada convivencia.

Inducir a la autorreflexión sobre las propias situaciones problemáticas presentes en la interacción con compañeros.

Duración: 50 minutos

Materiales: Ficha: “Un truco”

Procedimiento:

En primer lugar, el profesor/a explica al gran grupo los objetivos de la actividad y distribuye una ficha a cada estudiante.

Se explican los pasos para seguir en caso de conflicto.

Se analiza el primer problema y los pasos seguidos para solucionarlo.

A continuación se dejan 5 minutos para que cada uno resuelva, siguiendo los citados pasos, el segundo problema.

En grupos de 5, cada uno comenta los pasos seguidos para solucionar el problema. Después de escucharse todos han de llegar a un consenso. Se nombrará un secretario que lo expondrá al grupo.

Posteriormente se pueden analizar otros problemas vividos por los alumnos.

El profesor/a pedirá a algún alumno que explique cuál ha sido su conclusión después de realizar la actividad.

Por último comentar:

Si piensas lo que vas a decir.....Te saldrán las cosas bien.

Si hablas con tranquilidad..... Los demás te entenderán bien.

Si defiendes tus derechos.....Los demás deben respetarte.

Si respetas el turno de palabra.....Aprenderás a conversar bien.

Ficha: UN TRUCO

Cuando tengas un problema con otro compañero y quieras decirle que su comportamiento te ha fastidiado, puedes seguir estos pasos:

- 1- Explica la conducta que te ha molestado.**
- 2- Expresa cómo te sientes debido a lo que hace la otra persona.**
- 3- Informa claramente a la otra persona de cuál debe ser su conducta en el futuro.**
- 4- Exprésale lo que puede ocurrir si cambia su conducta.**

Ejemplo. Imagínate este problema con un compañero de la clase.

Al salir al patio Felipe te ha dado un empujón y te ha hecho daño en un brazo. No es la primera vez que lo hace, suele hacerlo a menudo y no puede seguir así su comportamiento.

1º Explica la conducta que te ha molestado.

Felipe, cuando íbamos por el pasillo hacia el patio me has dado un empujón y me has tirado al suelo; lo has hecho también otras veces cuando corres sin mirar.

2º Expresa cómo te sientes debido a lo que hace la otra persona

Me has hecho mucho daño en el brazo y me he enfadado porque parece que la tienes tomada conmigo. Me siento muy disgustado por ello, creía que eras más respetuoso.

3º Informa claramente a la otra persona de cuál debe ser su conducta en el futuro.

Espero que la próxima vez te fijas en lo que haces, tengas más cuidado y no vuelvas a empujarme.

4º Expresarle lo que puede ocurrir si cambia su conducta.

Si eres más respetuoso conmigo todo irá mejor y no tendremos necesidad de enfadarnos.

Problema. Imagínate este problema con un compañero de la clase.

Un día mientras estabais hablando, Enrique te dice que tú no sabes nada del tema de la conversación y que no tienes ni idea, cuando en realidad no es así. Tú te has sentido molesto, por ello y al terminar la conversación decides hablar con Enrique.

Sigue los pasos indicados:

- 1º.....
- 2º.....
- 3º.....
- 4º.....

SESIÓN 4 2º ESO

CUANDO ME ENFADO

Objetivo:

Identificar la presencia y la expresión de la ira dentro de un grupo.

Identificar comportamientos de los demás que provocan la ira y encontrar la forma de manejarla.

Duración: 50 minutos

Materiales: 4 post-it para cada uno de los participantes y bolígrafo.

Procedimiento:

- 1) El profesor/a distribuye entre los estudiantes 4 post-it, a continuación escribe en la pizarra cuatro frases que deberán completar individualmente, una por una, escribiendo lo primero que les venga a la mente, sin censuras ni modificaciones. Deberán escribirlas claramente en el post-it para luego pegarlas en la pizarra y que los demás puedan leerlas.
- 2) A continuación, el profesor/a lee todas las posibles respuestas que los estudiantes han aportado a cada uno de los enunciados:
 - a) **Me enfado cuando los demás...**
 - b) **Siento que mi enfado es...**
 - c) **Cuando los demás expresan su enfado hacia mí, me siento...**
 - d) **Siento que el enfado de los demás es...**
- 3) Una vez finalizada la fase anterior, se formarán 4 grupos para favorecer que reflexionen sobre el impacto de sus sentimientos de ira. Posteriormente se comparten estas situaciones con toda la clase.
- 4) El profesor/a podrá exponer diversos ejemplos de respuestas airadas entre dos personas. Finalmente conducirá un proceso de debate para que el grupo analice como se puede aplicar lo aprendido a su vida cotidiana.

SESIÓN 5 2º ESO

CONTROL, CONTROL...

Objetivo:

Reconocer qué factores quedan bajo nuestro control y cuáles quedan fuera de él.

Desarrollar el autocontrol emocional.

Duración: 50 minutos

Materiales: Fotocopias del cuestionario

Procedimiento:

- 1) Se presenta el tema con una reflexión sobre la imposibilidad de controlar todos los aspectos que afectan a nuestras vidas. Por ejemplo, plantear el caso de un divorcio, que para un hijo puede ser muy traumático y queda fuera de su control. En cambio, en este mismo caso, el hijo si puede intentar que las relaciones con sus padres cambien lo menos posible.
- 2) Rellenar la copia del cuestionario que se adjunta de forma individual, teniendo en cuenta que las respuestas han de ser lo más concretas que sea posible, definiendo para cada situación que aspectos están bajo nuestro control y que aspectos están fuera de nuestro control.
- 3) Comentar los resultados en gran grupo.
- 4) Proponer como tema de reflexión para trabajar en pequeños grupos cómo podemos aumentar el control de nuestros actos. Por ejemplo, hay que intentar que el alumnado valore la importancia de aspectos como la previsión, la eficacia, la colaboración, la concreción, el trabajo por objetivos, la motivación, el esfuerzo continuado, la comunicación, etc. Podemos proponer también que busquen algún ejemplo de cómo este conjunto de elementos aumenta el control sobre nuestros actos y sus consecuencias.
- 5) Cuando el alumnado haya terminado esta tarea, pasamos a comentar los resultados en gran grupo de nuevo.

Observaciones:

Tenemos que hacer hincapié en que, a pesar de que múltiples factores escapan a nuestro control, hay muchos otros que están al alcance de nuestras manos. Por ejemplo, puede que no podamos evitar que un familiar sufra un accidente, pero lo que sí podemos hacer es cuidarle y brindarle todo nuestro apoyo en una situación traumática.

CUESTIONARIO: ¿QUÉ PODEMOS CONTROLAR?

1- Nuestro padre o nuestra madre pierde el trabajo y la familia pasa graves apuros económicos.

Aspectos fuera de control	Aspectos bajo nuestro control
---------------------------	-------------------------------

¿Qué podemos hacer?.....

2- Nuestra hermana queda embarazada.

Aspectos fuera de control	Aspectos bajo nuestro control
---------------------------	-------------------------------

¿Qué podemos hacer?.....

3- Nuestro mejor amigo abandona la ciudad por un repentino cambio de trabajo de sus padres.

Aspectos fuera de control	Aspectos bajo nuestro control
---------------------------	-------------------------------

¿Qué podemos hacer?.....

4- Se aproxima la fecha de un examen muy importante.

Aspectos fuera de control	Aspectos bajo nuestro control
---------------------------	-------------------------------

¿Qué podemos hacer?.....

SESIÓN 6 2º ESO

Relajación: REGULO MIS EMOCIONES

Objetivos:

- Desarrollar la habilidad de regular las propias emociones.
- Superar tensiones y ansiedades, creando una actitud positiva frente a los problemas
- Conocer técnicas para relajarse

Duración: 50 minutos.

Materiales: “Aprendo a respirar”, “Relajación de Jacobson”, “Relajación dinámica” e “Imaginar”

Procedimiento

1. Aprendo a respirar

Esta actividad se basa en la importancia de la respiración como proceso para relajarse. De forma sencilla utilizando dibujos o globos, se les puede explicar a los alumnos/as cómo el aire “bueno” entra por la nariz o la boca hasta los pulmones, que se hinchan cuando se llenan de aire, igual que un globo. Después, cuando se espira, sale aire “sucio” y los pulmones se quedan limpios. Les diremos que tomen aire (inspiren) por la nariz y que lo pongan en su tripa, como si fueran uno de estos globos. Estando tumbados pueden ponerse un saquito de poco peso en el vientre, para que vean cómo sube y baja con la respiración. Se practicará la respiración estando los alumnos/as tumbados, cada uno en su colchoneta, inspirando aire y espirando. Hay que tener en cuenta que esta actividad debe hacerse de forma relajada, sin prisas, y controlando que no respiren demasiado deprisa para no hiperventilar. Puede acompañarse de música relajante, por ejemplo, Canon en Re mayor de Pachelbel, música con sonidos de la naturaleza, Concierto para piano y orquesta nº 21 de Mozart, etc.

2. Aprendo a relajarme (relajación de Jacobson).

Esta técnica consiste en realizar ejercicios de tensión-relajación con cada una de las partes del cuerpo. Hay que ponerse en una postura cómoda y en un ambiente relajado, sin distracciones ni prisas. Es mejor utilizar ropa cómoda y no tener cosas que aprieten: reloj, objetos en los bolsillos, etc. No conviene hacer la relajación después de las comidas. Cada ejercicio se debe realizar 2-3 veces seguidas, alternando 10 segundos de tensión con periodos de relajación de 30 segundos.

Es importante notar la diferencia entre el malestar de tener un músculo contraído y el bienestar que se produce cuando lo relajamos. La relajación se consigue de forma gradual, practicándola progresivamente, mejorando paso a paso. No se consigue todo en un día, lo mejor es ensayar cada técnica varias veces para que noten su eficacia. Se intentará respirar de forma reposada y acompasada a los ejercicios que se propongan. Es fundamental salir despacio de la relajación, después de realizar el último ejercicio hay que inspirar profundamente, mover las manos y abrir despacio los ojos, sin incorporarse de golpe. El recorrido completo comprende las siguientes cinco zonas corporales:

2.1. *Ejercicios de los brazos: primero se realizan todos los ejercicios con un brazo y luego con el otro.*

- Apretar fuertemente el puño, como si apretásemos muy fuerte una esponja... abrir la mano y relajar.
- Doblar la mano por la muñeca hacia arriba y hacia abajo, muy fuerte... volver a la posición inicial.
- Doblar la palma de la mano hacia abajo, como un pingüino... volver a la posición inicial.
- Tensar el antebrazo, ¡qué fuertes estamos!... aflojar el antebrazo.
- Doblar el brazo por el codo tensando los músculos del bíceps... aflojar el brazo que vuelve a descansar en la posición inicial.
- Doblado el brazo por el codo tratar de hacer fuerza, como para bajar el brazo,... aflojar el brazo para que vuelva a la posición de reposo.
- Estirar hacia delante y hacia arriba el brazo extendido a fin de tensar el hombro... aflojar el brazo para relajarlo.

2.2. *Ejercicios para relajar la cara:*

- Tensar la frente levantando las cejas, como si estuviésemos asustados... dejar caer las cejas.
- Tensar la frente frunciendo el entrecejo, tratando de aproximar las cejas, como si estuviésemos enfadados... dejar caer las cejas.
- Cerrar muy fuerte los ojos... relajarlos.
- Tensar las mejillas estirando hacia atrás y hacia arriba las comisuras de los labios, como una sonrisa muy grande... dejar que los labios vuelvan a su posición de reposo.
- Juntar los labios y, apretarlos fuertemente, dirigirlos hacia fuera de la boca, como si diésemos un beso muy fuerte... dejar que los labios vuelvan a su posición de reposo.
- Juntar los labios y, apretarlos fuertemente, dirigirlos hacia adentro de la boca, como si nos comiéramos nuestros labios... dejar que los labios vuelvan a su posición de reposo.
- Presionar con la lengua el paladar superior, como si tuviésemos una patata pegada... dejar que la lengua descanse.
- Apretar fuertemente las mandíbulas, como si mordiésemos algo muy fuerte... dejar que la mandíbula descanse permitiendo que los labios queden separados.

2.3. *Ejercicios del cuello: (para facilitarlos se puede hacer referencia a un objeto que se sitúe en el lado al que tienen que mirar)*

- Inclinar la cabeza hacia la izquierda.
- Inclinar la cabeza hacia la derecha.
- Inclinar la cabeza hacia atrás.
- Inclinar la cabeza hacia delante.

2.4. Ejercicios del tronco:

- Levantar los hombros (como si tocásemos con los hombros el techo)... volver a la posición inicial.
- Tirar de los hombros hacia delante encogiendo el pecho (como si tuviésemos mucho frío)... descansar.
- Coger muy fuerte los brazos por detrás de la espalda... soltar
- Sacar el estómago hacia fuera (como si fuésemos muy gordos)... relajar
- Meter el estómago hacia dentro (como si fuésemos muy delgados)... volver a la posición inicial.
- Tensar la parte inferior de la espalda, arqueándola (como cuando nos estiramos muy fuerte al levantarnos)... descansar.

2.5. Ejercicios con las piernas:

- Ejercer presión sobre el glúteo (ponernos en cuclillas)... soltar.
- Contraer los músculos de la parte anterior del muslo (levantando la pierna hacia delante)... relajar.
- Tensar los músculos de la parte posterior del muslo apretando con los talones hacia abajo (hacer que pisamos muy fuerte el suelo)... soltar.
- Tensar la parte anterior de la pantorrilla tirando fuertemente del pie hacia la rodilla (tumbados, llevar la punta del pie hacia el techo)... parar.
- Tensar los gemelos estirando la punta del pie (tumbados, llevar la punta del pie hacia la pared)... reposar.
- Tensar los pies doblando los dedos hacia delante (como si fuésemos un pájaro)... dejar de ejercer la tensión.

3. Apréndome a relajarme (relajación dinámica). Se les pondrá a los alumnos/as música que invite al movimiento. Se les puede proponer que corran al ritmo de la música, unas veces muy deprisa y otras más lento. Los alumnos/as notarán cómo, después de haber forzado a trabajar a los músculos de su cuerpo, se sienten más relajados. Otra forma consistirá en enseñarles un globo inflado y animarles a que no toque nunca el suelo, los niños correrán tras él, intentando alcanzarlo. Se les puede proponer que bailen con la música pero que, cuando deje de sonar, se tienen que parar y estar muy quietos hasta que vuelva a escucharse la melodía.

Otros ejercicios de relajación dinámica consisten en imitar animales moviendo todas las partes del cuerpo, bailar de forma individual o en corro, hacer un tren, etc. En cada uno de ellos se utilizará una música que contenga distintos ritmos para que los niños se muevan de acuerdo al sonido que escuchan, parando y volviendo a realizar ejercicios.

Conviene fomentar la participación de todos los niños y proponer cada ejercicio a modo de juego, que lo perciban como algo agradable que les anima a estar contentos y relajados.

4. Vamos a imaginar...

Hacer como si fuéramos un coche, un pájaro, una pelota, como si nos vistiésemos, como si apretásemos muy fuerte un caramelo en la mano, como si fuésemos un gato que se estira mucho, una tortuga que se mete en su caparazón, masticamos un chicle, como si pasara un oso muy grande por nuestra tripa, como si hiciéramos agujeros en el suelo con los pies, etc. Esta actividad puede aprovecharse para diferenciar conceptos opuestos: duro-blando, tenso-relajado, estirar-apretar, frío-caliente.

SESIÓN 7 2º ESO

ASERTIVIDAD-AGRESIVIDAD: ¿CÓMO PREFIERES RESPONDER?

Objetivos:

Experimentar y diferenciar los comportamientos asertivos, de aquellos comportamientos agresivos.

Aumentar la conciencia de nuestro comportamiento asertivo.

Mejorar la capacidad de comunicación.

Comprender las características de una respuesta comunicativa de tipo asertivo.

Duración: 50 minutos.

Materiales: Hoja de actividad

Procedimiento: Explicar con algunos ejemplos la diferencia entre un comportamiento agresivo y otro asertivo (puede dramatizarse por algunos estudiantes). Se les pone un ejemplo:

“Tus vecinos tienen un gran perro en una caseta junto a tu jardín. A ellos les gusta dejar correr al perro durante un hora todos los días. Últimamente ha llegado hasta tu jardín y destrozado varias plantas. Llamas a tus vecinos para contarles la situación.”

Se les explican posibles tipos de respuesta:

Agresiva: *¡Tu estúpido perro ha arruinado mi jardín!. Sabía desde el principio que eras un irresponsable como para mantenerlo bajo control. Si vuelve a venir a mi propiedad llamaré a la perrera.*

Asertiva: *He notado que a veces dejas correr al perro libremente. Recientemente ha estado excavando en mi jardín y ha destrozado varias plantas. ¿Podríamos llegar a un acuerdo para que el perro no pudiera correr por mi jardín?*

Se explica al alumnado la diferencia entre comportamiento agresivo y asertivo:

Comportamiento agresivo: Una persona mantiene sus derechos vulnerando los derechos de los demás. Es un ataque, más que contra el comportamiento del otro, contra su propia persona. Suele ser una reacción exagerada o un arrebato.

Comportamiento asertivo: Una persona mantiene sus derechos legítimos sin vulnerar los derechos de los demás. Es una expresión apropiada, directa y honesta de los sentimientos.

Posteriormente, se entrega la “Hoja de actividad” para cumplimentar. Después se realiza una puesta en común. Por último, se realiza una evaluación sobre el tema sirviéndose de las siguientes preguntas:

¿En qué momentos solemos utilizar respuestas agresivas? ¿Con qué personas?

Tus reacciones habituales ¿suelen ser de agresividad o de asertividad?

¿Cuál de las dos respuestas te ha resultado más fácil de rellenar en la “Hoja de Actividad”?

HOJA DE ACTIVIDAD

Completa respuestas asertivas y agresivas en las siguientes situaciones:

1- Vives cerca de la Universidad. Un grupo de estudiantes va por tu casa de camino a la escuela todos los días. Han empezado a atajar por la esquina de tu jardín, y se ha formado un camino en el que empieza a morir toda la hierba. Ves a los estudiantes en su camino a casa un día y vas a confrontarte con ellos.

Respuesta Asertiva:.....

.....

Respuesta agresiva.....

.....

2- Has estado esperando en la cola de la tienda durante un buen rato. Una persona llega y sin respetar la cola se pone delante de ti. Y le dices:

Respuesta Asertiva:.....

.....

Respuesta Agresiva.....

.....

3- Le has dejado un programa de ordenador a un amigo. Pasa el tiempo y no te lo devuelve. Ante tu insistencia te entrega una copia del programa en lugar del programa original que le dejaste. Afirma que el tuyo lo ha perdido. Tu le dices:

Respuesta Asertiva:.....

.....

Respuesta Agresiva.....

.....

4- Llevas tu radio-casete a reparar. Necesitas el aparato y el hombre dice que tardará por lo menos un día. Después de esperar una semana, el hombre no ha comenzado a repararlo. Tú le dices:

Respuesta Asertiva:.....

.....

Respuesta Agresiva.....

.....

Para registrar los resultados obtenidos en las diversas actividades adjuntamos esta ficha, con el fin de facilitar la evaluación de las actividades.

Se recomienda la reflexión, el dialogo y debate, por parte del profesorado implicado en este programa, para valorar el proceso y evolución del alumnado y profesorado.

FICHA DE OBSERVACIÓN DE EMOCIONES

SESIÓN N°:

NIVEL:

PROFESOR:

FECHA:

ACTIVIDAD:

DISPOSICIÓN INICIAL ANTE LA EXPLICACIÓN DE LA ACTIVIDAD:

COMENTARIOS SIGNIFICATIVOS:

RESULTADOS OBTENIDOS (de los objetivos):

VALORACIÓN

5. BIBLIOGRAFÍA

- Caruana Vañó, Agustín, *Programa de educación emocional y prevención de la violencia*, Generalitat Valenciana, 2007
- Alzate Sáez de Heredia, Ramón, *Resolución de conflicto. Programa para Bachillerato y Educación Secundaria*, Ed. Mensajero
- AA.VV., *Educación emocional*, Generalitat Valenciana, 2002
- Abarca, M., Marzo, L. y Sala, J. (2002). *La educación emocional en la práctica educativa de primaria*. *Bordón*, 54, 4, 505-518.
- Álvarez, M. (Coord.) (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: CISSPRAXIS Educación.
- Bisquerra, R. (2003). *Educación emocional y competencias básicas para la vida*.
- *Revista de Investigación Educativa*, 1, 21, 7-43.
- Delors, J. (1996). *La educación encierra un tesoro*. Madrid: Santillana, Ediciones.
- UNESCO
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: why it can matter more than IQ*. Nueva York: Bantam Books (Edición española: Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós)
- López Franco, E. y Caballero García, P.A. (1999). *La inteligencia emocional y el posible estilo de ser padres: estudio en un grupo de alumnos de la Facultad de Educación de la Universidad Complutense de Madrid*. En AIDIPE (Comps). *Nuevas realidades educativas. Nuevas necesidades metodológicas* (pp. 525-528). Málaga: CEDMA.
- Casassus, Juan, *Aprendizaje, emociones y clima de aula*, 2008, Ponencia, AA.VV, *Programa Ulises: Aprendizaje y desarrollo del autocontrol emocional*, Juma, 2002.
- Goleman Daniel, *Emociones destructivas*, Barcelona 2001, Kairós.
- Carmen Boqué 2002