

## APRENDEMOS A CONVIVIR

### a. CON NOSOTROS MISMOS

Con esta actividad iniciamos el trabajo sobre convivencia, trataremos de seguir el siguiente esquema

1. Emociones: identificación, expresión
2. Empatía: en el lugar del otro
3. Autocontrol: el enfado, el autocontrol
4. Habilidades sociales: asertividad
5. Comunicación

La idea es ayudar al alumnado a reconocer sus emociones y aprender a gestionarlas, facilitando estrategias que puedan usar de forma individual y también en grupo.

### **ACTIVIDAD 1: EXPERIMENTAMOS EMOCIONES**

La adolescencia se caracteriza por tener sus propios valores, hábitos y costumbres. Las sensaciones y las manifestaciones de las emociones y de los sentimientos del adolescente oscilan continuamente. Sus preocupaciones e inquietudes no son las mismas que en la infancia y además, se diferencian de las de los adultos. Conocer cómo sienten y con qué se emocionan los alumnos ayudará al profesorado en su trabajo.

Esta unidad tiene como objetivo facilitar el conocimiento de las emociones del alumnado provocadas por diferentes motivos y en situaciones distintas.

### OBJETIVOS

- ✓ Adquirir conciencia de las emociones propias y ajenas.
- ✓ Reconocer que las emociones son necesarias para el desarrollo personal y para convivir.

### CONTENIDO

El conocimiento de las emociones como un elemento integrante del ser humano y necesario para el desarrollo.

### DESARROLLO

El tutor o la tutora inicia la sesión comentando que nos emocionamos con frecuencia y, sin embargo, que prácticamente no somos conscientes de ello.

Insistirá en que nuestro estado emocional varía a lo largo del día según los distintos acontecimientos y los estímulos que recibimos, así como en la dificultad para expresar con claridad este estado emocional.

Indicará que, aunque el diccionario contiene numerosos términos para expresar emociones, éstos se reducen considerablemente en el uso coloquial y varían según el entorno cultural. En el lenguaje cotidiano se suele expresar las emociones en una escala positiva-negativa de grados de intensidad. Así decimos: "estoy muy bien" o "me siento

"mal" Por tanto, en la expresión de las emociones hay un aspecto cualitativo y otro cuantitativo tal como se sintetiza en el cuadro siguiente.

Emoción		
RASGO CUANTITATIVO En relación con el grado de bienestar	No son buenas o malas, son todas necesarias y por ello es importante reconocerlas y aprender a gestionarlas	RASGO CUALITATIVO
POSITIVA  ↑ ↓ NEGATIVA	Muy Bastante Poco Poco Bastante Muy	Alegre  ↑ ↓ Triste

Tras los comentarios realizados por el tutor o la tutora, cada alumno y alumna rellenará, de forma anónima, el registro de emociones experimentadas en diferentes situaciones o por diversos motivos, que se incluye en el apartado de materiales; otra opción es que lo rellenen por parejas.

Deberá indicar qué situaciones o motivos le producen las emociones propuestas. Debe insistirse en la sinceridad de las respuestas y en el respeto hacia las opiniones de los demás.

El tiempo que se da para cumplimentarlo será de unos 10 minutos. Una vez cumplimentada la tabla de registro, se recogerán las hojas y en asamblea el tutor o la tutora o cualquier otro miembro de la clase, escribirá en la pizarra las distintas situaciones o motivos.

El tutor o la tutora señalará aspectos tales como el grado de concordancia en las situaciones; las discrepancias ante una misma emoción; los momentos en las que se producen; si se manifiestan cuando se está a solas o en compañía, y otros aspectos de interés.

Se evaluará la capacidad del alumnado para identificar las diferentes emociones que siente y manifiesta en su vida diaria, reconociendo su importancia en la relación con los demás.

#### 4. Materiales: Hoja de registro de emociones

## **REGISTRO DE EMOCIONES.**

<b>Emoción</b>	<b>Situación o motivo</b>
<b>Aburrido/aburrida</b>	
<b>Airado/Airada</b>	
<b>Alegre</b>	
<b>Celosa/celoso</b>	
<b>Decepcionada/decepcionado</b>	
<b>Desgraciado/desgraciada</b>	
<b>Dispuesto/dispuesta</b>	
<b>Enfadada/enfadado</b>	
<b>Feliz</b>	
<b>Incomprendida/incomprendido</b>	
<b>Nervioso/nerviosa</b>	
<b>Rechazado/rechazada</b>	
...	