



¡Qué emoción estar aquí! (II)

Recursos a utilizar

[Audiovisual 1](#)

[Audiovisual 2](#)

Medidor emocional basado en “Mood Meter” del Yale Center for Emotional Intelligence

Variables que se pueden trabajar

Identificación, expresión y regulación emocional; Empatía; Pensamiento crítico y Pensamiento creativo

Sinopsis

¿Qué relación existe entre los Emojis y nuestras emociones? Te contamos como se relacionan ambas cosas en nuestra vida diaria y lo que ahora significa expresarnos con emojis a través de las redes sociales.

En el audiovisual “Seguro que vale de algo” se presentan varias situaciones muy prácticas en las que el beneficio de comportarse generosamente no puede ser valorado de forma simple o inmediata. Hay beneficios personales más allá de los meros beneficios objetivos que son los que, en definitiva, alimentan de forma más clara a la persona generosa. La decisión al respecto, sin duda, es absolutamente personal.

Razón de ser

Esta actividad es una continuación de la actividad ¡Qué emoción estar aquí! (I)

Desarrollo

1ª Fase

Se presenta el medidor emocional, para medir la intensidad del grado de satisfacción en el que uno se sienta. Tras explicarlo, cada participante debe levantarse y colocar un post-it, en uno de los cuadrantes, para expresar cómo se siente en ese momento.

Explicación de cada cuadrante:

Verde

En el verde estoy agradable: **estoy positivo, pero con una energía baja**

Amarillo

En el amarillo **estoy positivo y con mucha energía.**

Azul

En el azul **estoy negativo y con baja energía (triste)**

Rojo

En el rojo **estoy negativo muy mucho (enfado, ira...)**

(Al finalizar la sesión, se les volverá a pedir de nuevo que coloquen un post-it y ver si su posición ha cambiado tras la sesión realizada: en qué estado se llega y cómo se sale de la sesión).

2ª Fase

El bazar de las emociones

Se presentan las tarjetas recortadas que contiene cada una de ellas el nombre de una emoción. Cada participante cogerá una tarjeta, pensará cuando sintió esa emoción que sacó, qué le ocurrió y lo cuenta al resto del grupo.

Ejemplo: YO he sentido la emoción de... cuando... o un día que...
Realizar posteriormente la siguiente reflexión en grupo:

- ¿Ha resultado fácil o no, contar la historia de las emociones que os han tocado en la elección?
- ¿Ha habido alguna emoción que se haya repetido, o que, tratándose de la misma emoción, se ha contado de manera positiva o negativa?
- ¿Habéis utilizado una situación vuestra o de algún familiar o amigo?
- ¿Hay alguna emoción que no se ha entendido?

Una vez que somos capaces de reconocer las emociones y ponerlas nombre, debemos saber que expresarlas y decir lo que uno siente, es importante por diversas razones: te quitas un peso de encima, te ayuda a liberar tensiones, te permite relacionarte con los demás, facilitan la comunicación y te ayudarán a sentirse mejor contigo.

Este ejercicio además de ayudar a identificar y a tomar conciencia de las emociones que se activan en determinadas situaciones ayudará también a darse cuenta de que ante una misma situación las emociones y pensamientos que se activan pueden variar de una persona a otra y por lo tanto, que la manera de interpretar las circunstancias influyen en la manera de sentirse y de actuar.

Y recuerda que existen los emoticonos y emojis creados para expresar emociones. Se puede visualizar el siguiente audiovisual [“¡Las emociones con Emojis!”](#)

3ª Fase

Seguro que vale de algo

Se sugiere proyectar el siguiente video dos veces: La primera vez se proyecta sin anticipar su contenido y tras visualizarlo preguntamos qué han sentido al verlo. Y en la segunda, se solicita al alumnado que, mientras lo ven, vayan tomando nota de los diferentes actos de generosidad que el protagonista va realizando, rellenando el siguiente contenido en cinco columnas:

- ¿Qué *hace*? (P.ej. dar el muslo de pollo al perro)
- ¿Qué *obtiene objetivamente por hacerlo*? (nada, pierde el muslo de pollo)
- ¿Qué *obtiene subjetivamente, para sí mismo*? (la satisfacción de ver al perro contento y saber que ha hecho algo bueno para él)
- ¿Qué *opinión despierta en las personas que lo observan*? (no lo entienden, hacen un gesto de negación con la cabeza)
- ¿Le *importa a él lo que opinen esas personas en esta ocasión*? (no parece, de hecho, lo sigue haciendo)
- ¿Qué recibe a cambio? ¡EMOCIONES!
- ¿Qué es lo que más os ha emocionado? (probablemente el grupo-clase lo haya respondido en la primera visualización, pero si no ha sido así se puede volver a preguntar)
- Se finaliza lanzando la siguiente pregunta: *Y en tu vida ¿qué es lo que más deseas*? (Pueden escribirlo de manera individual)



Recomendaciones para llevar ese diario emocional

(se puede dar una plantilla):

1.

Escribe la emoción que hayas sentido y describe tu experiencia intentando responder estas preguntas:

- a. *¿Qué nombre le das a esa emoción?* Si te descubres usando repentinamente sólo unas cuantas palabras, como frustrado o feliz, trata de encontrar más palabras referidas a emociones.
- b. *¿Qué sensaciones corporales acompañaban la emoción?* Por ejemplo: Tener tensión en el cuerpo, mandíbula, los puños; temblor, sentir que sudas o tienes mucho calor, sentir frío, notar los latidos del corazón; cosquilleo en el estómago, otras sensaciones ¿cuáles son?
- c. *¿Qué produjo la emoción o estado de ánimo?* Describe la situación. ¿Se debió a un suceso externo o interno? ¿sólo o acompañado?
- d. *¿Qué pensamientos vinieron a tu mente en el momento en que estabas sintiendo esa emoción?* ¿Cuáles son esos pensamientos? ¿Se refieren al pasado, al futuro o al presente?
- e. *¿Qué acciones realizaste en el momento en que estabas sintiendo esa emoción específica?* ¿Sentiste el deseo de hacer algo, o de expresar algo? Por ejemplo: Acercarte o alejarte, avanzar agresivamente, poner una determinada expresión facial.
- f. **Haz una reflexión** acerca de la respuesta emocional que le diste a la situación.

2.

Al cabo de un tiempo, dos semanas o un mes, léelo y presta atención a:

- a. *¿Qué emociones se repiten? ¿Cuál es la tendencia de tu estado emocional?*
- b. *¿Experimentas las mismas emociones una y otra vez por las mismas causas?*
- c. *¿Qué emociones no experimentas?*
- d. *¿Presentas alguna dificultad para expresar determinadas emociones?*
- e. *¿Cuáles son las acciones que realizas ante determinadas emociones?*
- f. *¿Cuáles son los pensamientos dominantes ante determinadas emociones?*
- g. *¿Qué reflexiones puedes hacer cuando miras tu comportamiento emocional sin la emocionalidad del momento en que ocurrieron?*
- h. *¿Cómo valoras tu control emocional?*

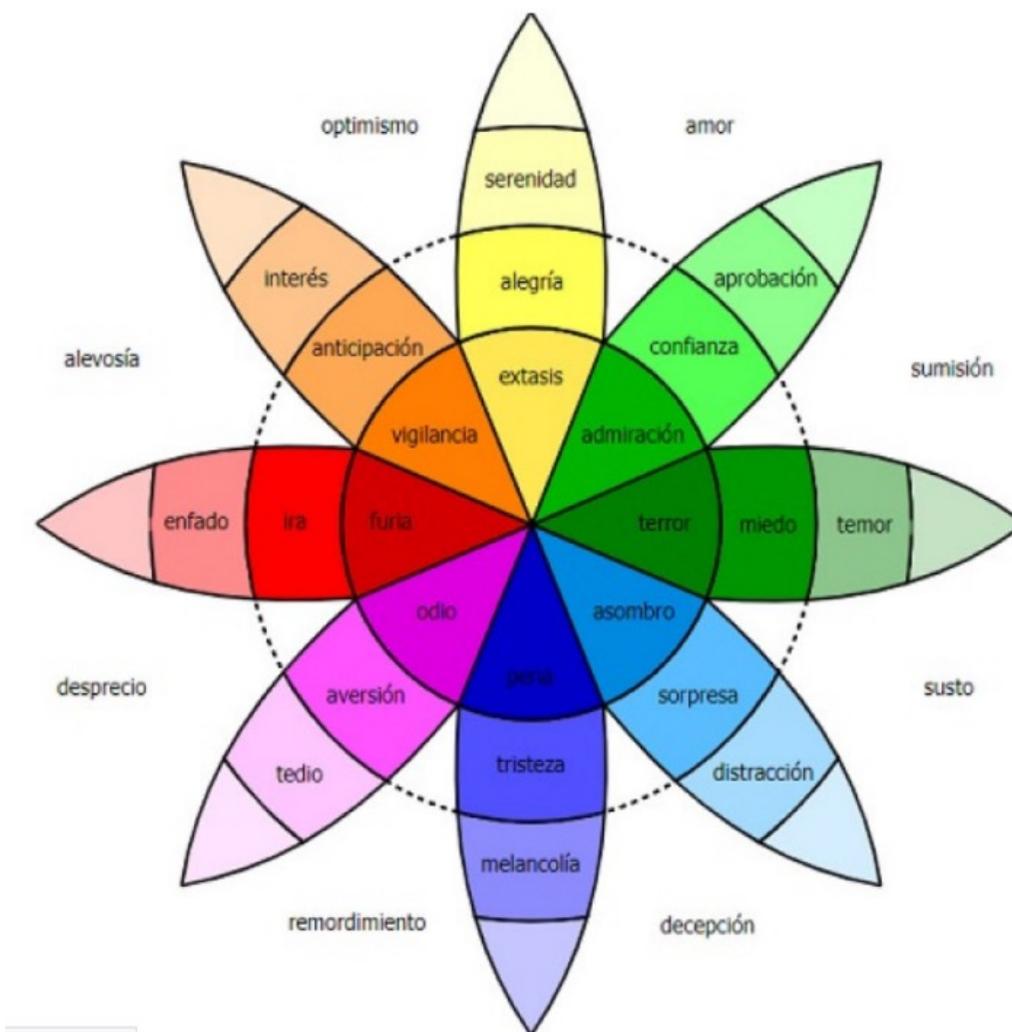
3.

A partir de la lectura y revisión realizada en el punto anterior, valora la posibilidad de introducir algunos cambios que te permitan manejar de manera más satisfactoria determinadas situaciones emocionales que experimentas.

Conclusión final

Estamos programados para sentir emociones. **Aprender a expresar tus emociones te conectará no solo con los demás, sino también contigo mismo.** Te servirá para regularlas, reducir su impacto negativo y crear empatía con las personas que te rodean. Comprueba por ti mismo el cambio que puede suponer en tu vida.

ANEXO 1



ANEXO 2



ACTIVIDAD

Recortad, plastificad y llevad en vuestro bolso:

PRACTICA varias veces al día, conecta contigo misma, para detectar qué estas sintiendo:

- ¿Cómo me siento?
- ¿Por qué me siento así?
- ¿Cómo estoy manifestando lo que estoy sintiendo?
- ¿Esta emoción me ayuda en este momento?
- ¿Qué puedo hacer para mantenerla o cambiarla y sentirme bien?

ANEXO 3 · Emociómetro

