

## DESARROLLO AFECTIVO

### IDENTIFICACIÓN Y EXPRESIÓN EMOCIONAL



**TÍTULO**  
**TODA UNA VIDA**

**AUDIOVISUAL**  
<http://hyperurl.co/a6yayq>

**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**  
Identificación y expresión emocional

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura

**CONTEXTO ESCOLAR**  
Convivencia escolar

**EDAD RECOMENDADA**  
De 10 a 12 años

**SINOPSIS**  
Carl y Ellie han sido una pareja especial. Compenetrada, unida, cariñosa... pero ahora que Ellie ha muerto, Carl se siente solo y empieza a recordar lo que ha sido su vida con su querida esposa.



¿Podéis recordar alguno vuestros momentos más importantes? Cada uno va a comentar un momento positivo (por ejemplo: nuestra fiesta de cumpleaños) y otro negativo (por ejemplo: la muerte de nuestra mascota)."

La participación será libre, sin forzar la intervención de todos.

El profesor, a cada intervención, pregunta por los sentimientos y sensaciones tenidos (p.e. "Mi abuela murió y yo me sentí muy triste porque la quería mucho" o "Me regalaron por fin la bici que tanto deseaba y estaba dando saltos de alegría").

#### 2ª Fase

"En la vida del personaje que vamos a ver a continuación han pasado muchas cosas. De hecho, tiene ya 70 años y empieza a recordar lo que ha sido su vida hasta ese momento. Para darnos cuenta de la riqueza de emociones que tiene la vida de Carl, os propongo que veamos dos veces la secuencia. En la primera simplemente vamos a observar qué ocurre en su vida. En la segunda, mientras la vemos, vamos a ir nombrando las emociones que vamos identificando. Prestad mucha atención porque son muy numerosas y muy ricas en variedad. Vamos a intentar que no se nos escape ninguna".

Con este ejercicio de observación, se fortalece el vocabulario emocional a la vez que se amplía, ya que la secuencia es muy rica en matices que convalidará reseñar.

#### 3ª Fase

Todas las emociones son importantes. Si prescindieramos de alguna de ellas, nuestro sentido del equilibrio quedaría "tocado". Es importante enfadarse, estar triste, alegrarse, tener miedo, etc. Cierto es que aunque todas las emociones son importantes y necesariamente expresables, el saber canalizarlas adecuadamente es una virtud. En esta dinámica no se trabaja el modo de canalizar cada una de las

**REFERENTE TEÓRICO:** La vida es una constante consecución de emociones, unas positivas y otras negativas, pero todas ellas cargadas de valor y de sentido para el momento particular en el que se producen. Es necesario pasar por todas ellas, conocer nuestro amplio espectro emocional, para tener un verdadero equilibrio, aunque muchas veces preferiríamos no tener que vivir aquellas que nos hacen sufrir, como la tristeza ante la pérdida de un ser querido.

**RAZÓN DE SER:** La actividad planteada persigue que el alumnado viaje por el mundo emocional considerando igual de importantes las emociones con matiz positivo que las que contienen un matiz más negativo.

### DESARROLLO

#### 1ª Fase

"Todos en nuestra vida pasamos por momentos muy importantes, algunos por cosas positivas y otros por cosas negativas. En cada caso, nos acompañan emociones diferentes que contribuyen a lo que somos y a lo que seremos.

emociones, lo que se persigue es que el alumnado entienda que todas ellas son importantes y que su reconocimiento sin tapujos, nos hace mucho bien. Para ello, se divide la clase en dos equipos, uno defenderá las emociones positivas y el otro las negativas. En realidad no se trata tanto de un debate, porque no son temas contrapuestos. No se busca defender que unas sean mejor que otras. Simplemente se busca enfatizar la importancia de ambas.

Se les proporciona el tiempo suficiente para que cada equipo, en privado, prepare su discurso sobre las ventajas de experimentar las emociones correspondientes al signo que les ha tocado, positivo o negativo. Luego en la puesta en común se comentarán los distintos recursos llegando a conclusiones no excluyentes, que serán resumidas por parte el profesor.