



TÍTULO
¡BIENVENIDOS A 1º ESO!:
UNIVERSO DE EMOCIONES



AUDIOVISUAL
"Intensamente" Uso de las emociones
<https://smarturl.it/2127so>

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Identificación y expresión emocional, empatía, autocontrol, creatividad

ÁREA CURRICULAR
Lengua y Literatura, Educación plástica, visual y audiovisual

CONTEXTO ESCOLAR
Transición entre etapas, identidad personal, convivencia escolar

EDAD RECOMENDADA
De 12 a 13 años (1ºESO)

SINOPSIS
Riley es una niña de 11 años que se encuentra en un momento de cambios en su vida, su familia se traslada y debe hacer frente a una nueva ciudad, un nuevo hogar, nuevas amistades o nuevo colegio, y todo ello le produce un mezcla de emociones.

REFERENTE TEÓRICO: Los cambios son una parte ineludible de la vida de las personas, a pesar de que en determinadas ocasiones causen emociones negativas, o una mezcla de emociones difíciles de identificar y gestionar. El cambio de la etapa de Educación Primaria a Educación Secundaria es un cambio significativo en la vida de los estudiantes. Por ende, aprender a identificar y expresar las emociones que experimentan, y reflexionar sobre las situaciones que las provocaron, son acciones fundamentales para mejorar la competencia emocional, y para promover una adaptación a esta nueva etapa progresiva y positiva.

RAZÓN DE SER: Esta actividad tiene como finalidad indagar sobre las emociones que sienten los estudiantes al experimentar uno de los cambios más importantes en su vida, al menos académica, como es el tránsito entre etapas. Se visualizarán un fragmento de la película *Intensamente (2015)* para sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de comunicar nuestras emociones de manera efectiva con las personas que nos rodean y la importancia de aprender a gestionar los cambios que

se producen a lo largo del ciclo vital. Para analizar sus propias emociones y reflexionar sobre sus experiencias relacionadas con el tránsito de una etapa a otra, los estudiantes crearán un diario de las emociones. Un diario emocional permite un aprendizaje activo y creativo a nivel emocional (Pérez-González y Pena, 2011). Se pretende que este diario sirva como introspección individual y reflexión colectiva sobre las emociones que sienten ante determinadas situaciones, al mismo tiempo que se trabaja la empatía entre iguales. También, se persigue que sirva de ayuda e inspiración para los estudiantes (6º de primaria) que el próximo año académico se incorporan a esta nueva etapa. En el caso de que el centro educativo tenga Educación Primaria y Secundaria, los estudiantes de Educación Secundaria invitarán a los estudiantes de Educación Primaria al estreno de su diario para ofrecerles un apoyo para su tránsito de etapa, al mismo tiempo que los estudiantes pueden tener un contacto con el espacio en el que se encontrarán en el próximo año. En el caso de que el centro no tenga ambas etapas, el diario se utilizará como soporte para los estudiantes de otros colegios de Educación Primaria de la localidad mediante su disposición en la web oficial del centro en cuestión.

DESARROLLO

1ª Fase: Intensamente

El docente comenzará introduciendo la temática de la actividad, hablando sobre los cambios que ocurren a lo largo de la vida y las emociones que esto genera. A continuación, introducirá el cortometraje que vamos a visualizar de manera conjunta.

Vamos a ver un fragmento en el que una niña, que ha tenido que mudarse de ciudad y cambiarse de colegio, experimenta una mezcla de emociones.

Tras ello, se visualizará el fragmento de la película "Intensamente". El uso de las emociones. Una vez que los estudiantes lo hayan visto, el docente realizará una serie de preguntas para reflexionar sobre lo observado y relacionarlo con sus propias experiencias.

¿Qué os ha llamado la atención?, ¿conocíais la película?, ¿qué emociones creéis que siente Riley?, ¿creéis que Riley debería expresar sus emociones a sus padres?, ¿cómo os hubieseis sentido vosotros en su situación? ¿vosotros habéis experimentado algún cambio?, ¿cómo os sentíais?, ¿comunicáis vuestras emociones?, ¿creéis que es importante hacerlo?, ¿por qué?

NOTA A LOS DOCENTES: Las preguntas que se han presentado anteriormente son un ejemplo meramente orientativo

2ª Fase: Compartir es de sabios

El docente pedirá a los estudiantes que piensen en un cambio que hayan vivido y haya sido importante para ellos. Dejamos unos minutos para que los estudiantes puedan reflexionar sobre su vida y los cambios que se han producido en ella; mientras tanto el docente divide la pizarra en dos mitades separadas por una línea.

Pasado el tiempo, haremos una puesta en común, anotando las experiencias que digan los estudiantes en la parte izquierda de la pizarra. Tras ello, el docente pedirá a los estudiantes que piensen ahora qué emociones sintieron al vivir ese cambio. Pasados unos minutos, haremos una segunda puesta en común, anotando las emociones de los estudiantes en la parte derecha de la pizarra.

Llegaremos a la conclusión de que todos los cambios que ocurren en la vida de cualquier persona producen numerosas emociones. Además, en este momento, el docente verá si los estudiantes señalan como cambio relevante el tránsito de Educación Primaria a Educación Secundaria; de ser así, aprovechará esa situación para introducir la siguiente fase, la creación de nuestro diario de emociones sobre esa experiencia recientemente vivida. En el caso de que los estudiantes no la hayan señalado es un buen momento para introducirla, de tal manera que el docente pueda escribir en la parte izquierda

de la pizarra dicha experiencia y que los estudiantes comiencen a pensar sobre las emociones que les generó.



NOTA A LOS DOCENTES: Ejemplo visual del resultado final del ejercicio en la pizarra con las experiencias y emociones de las estudiantes reflejadas. Creación propia.

3ª Fase: El diario de las emociones

Para la creación colectiva del diario de las emociones sobre la experiencia de los estudiantes del tránsito de Primaria a Secundaria, el docente dividirá al alumnado en grupos de cinco personas.

El docente irá dando indicaciones sobre cada proceso que deben realizar. Comenzarán reflexionando sobre su cambio, para ello, en un folio blanco irán anotando en el papel, a modo de lluvia de ideas, las experiencias que recuerdan de ese momento y qué emociones sintieron.

Seguidamente, seleccionarán dos de los momentos que recuerdan o que fueron importantes para ellos durante su transición.

NOTA A LOS DOCENTES: Sería conveniente en este punto hacer una puesta en común para que no se repitan excesivamente los mismos momentos o que el docente pase por las mesas para conocer qué momentos han destacado y ver la frecuencia de su repetición.

Tras ello, se repartirá a cada grupo una ficha (Ficha 1). En ella deberán de representar ambos momentos de manera tan creativa como deseen, poner un título y una pequeña descripción, y por último, las emociones que sintieron en aquel momento.

En el trabajo en equipo, los estudiantes pueden otorgar un rol para trabajar cooperativamente a cada miembro: diseñadores (de las representaciones), escritor (de las emociones), creativo (título y descripción) y revisor del proceso.

Mientras terminan de crear su diario, el docente resaltará la importancia de su trabajo y la ayuda que será para los próximos estudiantes que tengan que enfrentarse también a esta etapa; por ello, los grupos que quieran, pueden voluntariamente en su ficha añadir un consejo que les daría a sus futuros compañeros de etapa.

4ª Fase: De nosotros para vosotros

Terminadas las fichas de nuestros cambios es hora de unirlos para crear el diario emocional de la clase. Para ello, cada equipo diseñará su propia portada a su gusto.

Con todos los componentes preparados, uniremos todas las fichas con sus portadas correspondientes en un único documento, de manera que simule un diario/libro de nuestro universo de emociones ante el tránsito de etapas.

- En el caso de que el centro educativo tenga la etapa de Primaria y Secundaria unidas, el alumnado de Secundaria creará una invitación para el alumnado de Primaria. De este modo, se realizará la presentación del diario/libro en un espacio propio de la etapa de Secundaria y una visita guiada por parte de los estudiantes de secundaria para los de primaria en torno a los espacios más utilizados en esta nueva etapa. Así, los estudiantes podrán conocer esta creación, ser conscientes de que la tienen a su disposición por y para ellos; y al mismo tiempo, habituarse con uno de

los nuevos espacios que encontrarán en un futuro muy próximo.

- En caso de que el centro educativo no cuente con la etapa de Primaria y Secundaria unidas, el docente junto con los estudiantes escaneará el diario, para subirlo a la web oficial del centro o al blog del aula (en caso de tenerlos). Así, los estudiantes de otros centros educativos podrán beneficiarse de esta creación.

NOTA A LOS DOCENTES: Para escanear el diario, se puede utilizar la aplicación de móvil CamScanner.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Tras finalizar el proceso, podemos realizar una reflexión colectiva sobre la importancia de identificar y conocer nuestras emociones, y saber comunicarlas para poder ayudarnos entre todos. También, podemos realizar varias preguntas a los estudiantes sobre la actividad que han completado, *¿os ha gustado la actividad?, ¿alguna vez habíais pensado y hablado de este cambio?, ¿cómo os habéis sentido al compartirlo con vuestros compañeros?, ¿os hubiese gustado a vosotros tener ese diario de vuestros compañeros de Secundaria para leerlo antes de cambiar de etapa?* En el caso de que no hayan visto la película, pueden ver la película *Intensamente (2015)* completa, ya sea en el aula o como actividad en familia.

Referencia: Pérez-González, J. C., & Pena, M. (2012). Construyendo la ciencia de la educación emocional. *Padres Y Maestros / Journal of Parents and Teachers*, (342), 32-35. Recuperado a partir de <https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/317>

Actividad diseñada por: Teresa Hidalgo Méndez. Alumna del Máster de Investigación e Innovación en Contextos Educativos (Universidad de Cantabria).

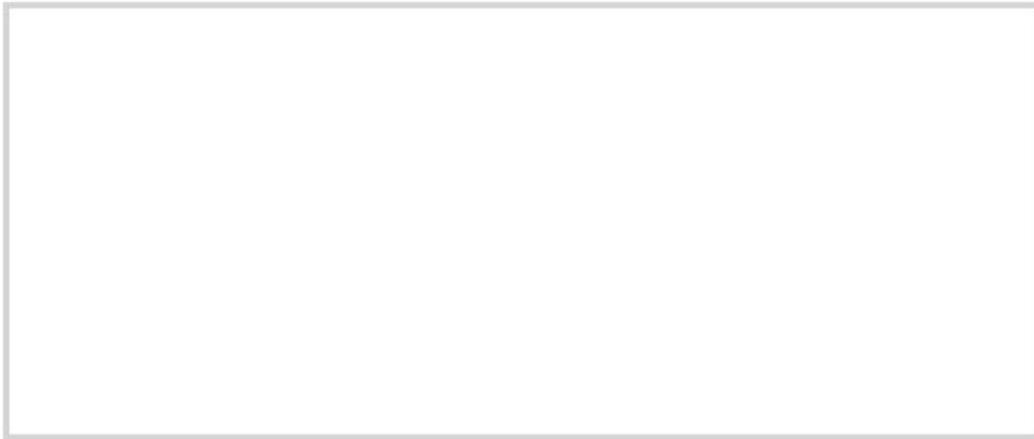
Grupo: _____

Fecha: _____

Título:

Descripción:

Representación



Nuestro universo de emociones

Tips/Consejos para vosotros

