

EXPLORANDO EMOCIONES

Introducción: Diferencia entre emoción y sentimiento:

[https://www.ejemplos.co/diferencia-entre-emociones-y-sentimientos/#:~:text=Por%20ejemplo%2C%20el%20olor%20de,producir%20felicidad%20\(un%20sentimiento\)](https://www.ejemplos.co/diferencia-entre-emociones-y-sentimientos/#:~:text=Por%20ejemplo%2C%20el%20olor%20de,producir%20felicidad%20(un%20sentimiento))

1. ALEGRÍA

- MEDITACIÓN: Cuando estén relajados y con los ojos cerrados, buscar un momento en sus vidas que sintieran mucha alegría o estuvieran riendo.
- EJERCICIO INDIVIDUAL y Puesta en común: Explorando la alegría/felicidad (Emoción/Sentimiento)→ Preguntas en su cuaderno:
 - ¿Cuál es tu recuerdo más feliz o los más felices?
 - ¿Qué cosas o situaciones te hacen sentir alegría?
 - ¿Qué herramientas utilizas cuando quieres estar alegre o necesitas reír?

BUSCANDO EL BOTÓN DE LA RISA...

(Opcional: venir disfrazado de payaso y con silbato, bocina o similar y cuando se toque se tienen que cambiar de sitio)

- VÍDEOS (Una herramienta para reír o estar alegre):
 - Martita de Graná: (Del año de la pandemia): <https://www.youtube.com/watch?v=tSJp8OSn8VI>
 - Canal Sur: <https://youtu.be/JSe6cTf2nPg?si=cm32kVE22rMdFglg>
 - Tartas: https://youtu.be/wpy9iQjYPk8?si=_PZAVLaCu8_-2DLw
 - Risa contagiosa metro (al final): <https://humorsapiens.com/risoterapia/videos-sobre-risoterapia>
- EJERCICIOS EN GRUPO GRANDE DE RISOTERAPIA:
 - Decir a, eeee, iii, ooo, uuu...
 - Decir varias veces: jajajaja, jejejeje, jijiji...de manera exagerada.
 - Imitar a un animal, que cada uno piense un sonido y decirlo todos en voz alta.
- EJERCICIOS EN PEQUEÑOS GRUPOS: Hacer reír a los demás en parejas, haciendo muecas, etc.
- Transmitir la importancia de tener recuerdos alegres o vídeos de risa para cuando nos haga falta (Ej: persona que pasó la quimioterapia viendo vídeos de risa por las noches para cambiar su emoción o despejarse mentalmente de la enfermedad)
- Pequeño proyecto de investigación: **Beneficios que tiene la risa para la salud** (Aquí también hay información sobre eso: <https://humorsapiens.com/risoterapia/videos-sobre-risoterapia>) o **sobre el trabajo de Payasos sin fronteras, Clowns u ONGs similares** (OPCIONAL: Haced Padlet para que cuelguen un vídeo que haga reír, que no sea de caídas, ni machista, ni homófobo ni xenófobo...)

2. MIEDO

- a. MEDITACIÓN: Buscar una situación en la que hayan tenido la emoción del miedo. Sentir las sensaciones corporales de esta emoción.
- b. EJERCICIOS INDIVIDUALES: ¿Cuáles son tus miedos? ¿Has superado algún miedo de tu infancia?
- c. Vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=Jsdann_TPJY (Para explicar que muchas veces el miedo es mental)
- d. Explicar la diferencia entre miedo funcional que nos pone a salvo del peligro y el disfuncional: <https://www.psicologia-online.com/como-superar-los-miedos-4765.html>
- e. EN GRUPO:
 1. Caminar con una venda y que otro le dirija.
 2. Debate sobre cómo se ha utilizado a veces el miedo como control social o control de masas
- f. RUTINAS EXPRES PARA AFRONTAR LOS MIEDOS (Del libro de las pequeñas revoluciones de Elsa Punset).
- g. PROYECTO DE INVESTIGACIÓN: **¿Cómo funciona el miedo?:**
<https://www.psicologos-malaga.com/el-miedo-claves-para-entenderlo/>
<https://psicoveritas.com/blog/como-afecta-el-miedo-al-cerebro/>

3. IRA

- a. MEDITACIÓN: Buscar una situación en la que hayan tenido la emoción de la ira. Sentir las sensaciones corporales de esta emoción.
- b. EJERCICIOS INDIVIDUALES: ¿Qué situaciones te provocan ira? ¿Cómo la expresas? ¿La has reprimido alguna vez?
- c. Vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=38y_1EWIE9I (A veces nos enfadamos por malos entendidos)
- d. EN PEQUEÑOS GRUPOS:
 1. ¿Cómo puedo expresar la ira sin herirme ni a mí ni a los demás?.
 2. Crear una lista de herramientas y ponerlo en común con toda la clase (Escribir lo que nos enfada y romper papel o ir soplando un globo enfadado y luego pincharlo con todas nuestras fuerzas, respirar y gritar al expirar para soltar la ira, dar puñetazos a un cojín, etc.)
 3. Hacer una de esas herramientas como escribir lo que nos enfada y rasgar el papel o traer globos.
- e. Autoestima: A veces nos “tocan” inseguridades que nos hacen reaccionar. Mejorar la autoestima y trabajar esos “botones de inseguridad” puede hacer que ya no reaccionemos de la misma manera. Incluso podemos agradecer a los que nos sirven de espejo para ese autoconocimiento. (Ej: Niños que han pasado malas experiencias y que tienen mucha ira contenida o se enfadan con facilidad) La próxima vez que sientas ira (ponerlo en el diario emocional que están haciendo) reflexionar sobre:
 1. **¿Qué “botón” me han “tocado” para que yo reaccione de esa manera?**
- f. RUTINAS EXPRES PARA MANEJAR LA IRA Y LOS ENFADOS (Del libro de las pequeñas revoluciones de Elsa Punset).
- g. Pequeño proyecto DE INVESTIGACIÓN: **¿Qué diferencia hay entre ira y odio?**
<https://www.doctologia.es/psicologia-psiquiatria/odio-ira-rencor/> (Corto sobre el odio:
<https://www.youtube.com/watch?v=K5gxlkeAFUQ>)

4. TRISTEZA

- a. MEDITACIÓN: Hay que llevar pañuelos de papel. Todos se colocan frente a la pared, si no es posible pues ponen la silla de manera que vean la espalda del compañero. El objetivo es que no vean a otros llorar, para que puedan expresarse libremente. Esta meditación será más larga:
 1. Respiración
 2. Relajación corporal (escaneo corporal de mindfulness)
 3. Visualizar el primer recuerdo triste que les venga a la mente e ir visualizando su vida y que se detengan en los momentos o situaciones que hayan sentido dolor emocional o hayan sentido tristeza. Se les puede poner ejemplos: Muerte de un familiar o mascota, enfermedad de un familiar, ruptura de amistades o pareja, etc. Se les invita a sentir y sumergirse en la tristeza (El objetivo es que puedan sacar con el llanto o de otra manera esas emociones, ya que muchos tienen bloqueado el llanto. Así pueden darse cuenta de lo liberador que es llorar y quitarse el prejuicio de que llorar es de débiles).
- b. Vídeos que pueden emocionar: https://www.youtube.com/watch?v=hCeHkhQ_amM (Nicholas Winton que salvó a muchos niños)
<https://www.youtube.com/shorts/VzZ49ggC4zc> (Adolescente Tik Tok)
https://www.youtube.com/watch?v=2x_uBrxQ1fY (Escucha el corazón de su hijo fallecido en otro cuerpo. Ver los primeros minutos)
- c. RUTINAS EXPRES PARA CALMAR LA TRISTEZA del libro de las pequeñas revoluciones de Elsa Punset.
- d. Pequeño proyecto de investigación: **¿Qué diferencia hay entre tristeza y depresión? ¿Cómo prevenir la depresión? ¿Cómo actuar ante una depresión?** <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/depresion-versus-tristeza#conclusion>
<https://www.som360.org/es/pregunta/puedo-hacer-prevenir-depresion>
<https://cinfasalud.cinfa.com/p/depresion/>

NOTA: Los proyectos de investigación tendrán un esquema básico y se expondrán en clase con Coevaluación. Además se les dará libertad si lo quieren hacer de otros temas no propuestos pero relacionados con éstas u otras emociones. PODRÁN HACER INFOGRAFÍAS DE SUS PROYECTOS PARA PONERLO EN EL INSTITUTO.

Después de esto se realizarán las actividades referentes a cómo afrontar la adversidad (Circo de las mariposas, hacer entrevista a alguien que se quedó en silla de ruedas con 15 años, podcast de mujer que ha pasado un cáncer, vídeo motivacional Lizzie Velázquez, etc.)

CRITERIOS RELACIONADOS: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4. Del 4.1 al 4.6. Del 5.1 al 5.4