

**TALLER DE EMOCIONES**  
(dirigido a alumnado de Secundaria)



PROYECTO DE:

**Diaconía**  
Red de Acción Social

PROGRAMA:



COMPENSACIÓN DE  
DESIGUALDADES  
EDUCATIVAS

COFINANCIADO POR:



**XUNTA  
DE GALICIA**



**Fundación "la Caixa"**

Las emociones son aquellas que nos ayudan a saber lo que necesitamos y queremos (o no queremos). Nos ayudan a construir mejores relaciones, al ser conscientes de ellas nos ayuda a hablar claramente sobre nuestros sentimientos, evitar o resolver conflictos y superar los sentimientos difíciles con mayor facilidad.

Algunas emociones son positivas (alegría, seguridad, felicidad, etc.) y nos hacen sentir bien, y otras son negativas (odio, miedo, ira, etc.) y nos hacen sentir mal, pero aun así no debemos anularlas porque nos dan información.

Es muy importante que cada una/o identifique y entienda sus emociones. Del mismo modo es importante conocer y entender lo que sienten las otras personas.

**Objetivos:**

- Aprender a identificar nuestras emociones.
- Saber pedir perdón y reflexionar a cerca de porqué se hace tan difícil perdonar en ocasiones.
- Reflexionar sobre cómo pueden sentirse las otras personas a causa de los prejuicios.
- Aprender la mejor manera de regular emociones negativas.

**Materiales:** lápices, hojas.

**Temporalización:** 2 o 3 sesiones de 50 minutos.

**1ª actividad:** ¿Que estoy sintiendo?

En la pizarra de la clase colgaremos tarjetas donde escribiremos nombres de emociones, como, por ejemplo: alegría, miedo, respeto, celos, impotencia, seguridad, odio, ira, amor, soledad, pena, agradecimiento, resentimiento, etc.

Las alumnas y alumnos responderán individualmente a estas preguntas:

- De las emociones escritas en la pizarra, ¿cuáles has sentido alguna vez?
- Clasifica las positivas y negativas.
- Coge alguna de esas emociones y piensa cuándo, cómo y dónde las sentiste.

EMOCIÓN	¿Cuándo lo sentiste? ¿Qué pasó?

Para terminar la actividad, todo el grupo reflexionará, y después escribirán en la pizarra una emoción debajo de la siguiente frase: “Hoy siento...”.

**2ª actividad:** Lo siento

Repartiremos de tres a cinco hojas y pediremos al grupo que escriban ejemplos de situaciones donde ellos/as, alguien de su familia u otra persona ha sido ofendido/a.

Una vez escritos los ejemplos, recogeremos las hojas y, aleatoriamente, entregaremos a cada alumna/o una hoja.

Se dividirá el grupo en pequeños equipos y leerán las hojas juntos comentando entre ellas/os si perdonarían a esa persona o no. Además, darán una explicación acerca de porque toman la decisión de perdonar o no.

A partir de aquí, se debatirá que situación de las mencionadas es más fácil o difícil de perdonar. También hablaremos acerca de porqué el pedir perdón es más fácil en algunas situaciones que en otras.

**3ª actividad: No me gusta.**

Unos días antes de realizar la actividad, pediremos al grupo que ponga en una caja los prejuicios que van escuchando durante el día.

Previamente, explicaremos que los prejuicios son una evaluación o valoración negativa y despectiva hacia una persona que pertenece a un grupo o hacia el grupo en general. Por lo tanto, los prejuicios manifiestan una predisposición emocional negativa con base en creencias estereotipadas y atributos negativos. Algunos ejemplos de prejuicios pueden ser: afirmar que las personas pobres son más propensas a delinquir solo por el hecho de serlo, discriminar a un/ compañero/a simplemente por pertenecer a un entorno rural en vez de a uno urbano como el resto de compañeros/as, etc.

Cuando llegue el día, se pondrán por parejas y se les dará uno de los papeles de la caja. Se pedirá que interpreten la escena. Después cada una/o de los que han interpretado el papel escribirán cómo se han sentido al interpretar ese papel. Se repartirá una hoja para que respondan a las siguientes preguntas:

- ¿Qué tipo de prejuicio has tenido?
- ¿Tienes razones para juzgar así a alguien?
- Si la respuesta es afirmativa, ¿porqué?
- Si es negativa, ¿por qué la has usado entonces?

- ¿Te has identificado con el papel?
- ¿Como se siente **la persona objeto del “prejuicio”**?
- ¿Que te ha parecido que te juzgue así?
- ¿Cuáles crees que han sido las razones por las que ha tenido ese prejuicio?
- ¿Cómo te has sentido?
- ¿Te has identificado con el papel?

Después, los miembros de las parejas contrastarán las respuestas y las meterán de nuevo en la caja para poder debatir todo el grupo. Seleccionaremos las respuestas más significativas y las pegaremos en un mural.

#### **4ª actividad: Contamos hasta diez.**

Realizaremos un debate con el grupo preguntando:

- ¿Por qué me enfado muchas veces, casi siempre, a veces?
- ¿Cuáles son las cosas que no acepto, de las que últimamente me dicen mi madre o mi padre, mis profesoras/es o amigas/os? ¿por qué?
- Cuando me dicen algo para mejorar mi comportamiento, actitud, rendimiento... ¿Cómo suelo responder o qué suelo pensar?

Después, trataremos de encontrar la respuesta a estas preguntas utilizando para ello la experiencia de todas y todos: ¿Cuáles son las situaciones que más nos enfadan?, ¿Qué haremos ante situaciones difíciles?, ¿Qué recurso podemos utilizar?

Recogeremos todo lo que el grupo nos diga y lo escribiremos en una gran cartulina que pegaremos en clase. Además, sería interesante mostrar al grupo estrategias como contar hasta 10, la relajación, hacer ejercicio físico,

etc (cada profesor/a debe mirar que más estrategias se puede usar), para que el alumnado escoja diversas estrategias que pueda usar en el día a día y que sean conscientes de ellas.

**5ª actividad: Cuestionario de bienestar.**

1. ¿Siento bienestar personal en el ámbito de los estudios? SI/NO

Si la respuesta es afirmativa contesta la siguiente pregunta:

- ¿Cuál es la razón de que no te sientas a gusto en este ámbito?

Si es negativa, pregúntate a ti misma/o:

- ¿Qué estrategias puedo poner en marcha para mejorar la situación? Revisar esto y hacerlo así con todos.

2. En lo que respecta a la familia, ¿siento bienestar personal? SI/NO.

Si la respuesta es afirmativa contesta la siguiente pregunta:

- ¿Cuál es la razón de que no te sientas a gusto en tu familia?

Si es negativa, pregúntate a ti misma/o:

- ¿Qué estrategias puedo poner en marcha para mejorar la situación?

3. ¿Siento bienestar personal cuando estoy con mis amigas/os? SI/NO.

Si la respuesta es afirmativa contesta la siguiente pregunta:

- ¿Cuál es la razón de que no te sientas a gusto con tus amigas/os?

Si es negativa, pregúntate a ti misma/o:

- ¿Qué estrategias puedo poner en marcha para mejorar la situación?

**Bibliografía:**

Ezeiza, B., Izaguirre, A., & Lakunza, A. (2015). *Inteligencia*

*Emocional*. [www.orientacioandujar.es](http://www.orientacioandujar.es).

[https://www.orientacionandujar.es/wp-](https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2015/11/Programa-Inteligencia-Emocional-Secundaria-12-14-a%C3%B1os.pdf)

[content/uploads/2015/11/Programa-Inteligencia-Emocional-](https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2015/11/Programa-Inteligencia-Emocional-Secundaria-12-14-a%C3%B1os.pdf)

[Secundaria-12-14-a%C3%B1os.pdf](https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2015/11/Programa-Inteligencia-Emocional-Secundaria-12-14-a%C3%B1os.pdf)

**Elaborado por:**

**Contenidos:** Soraya María Casal Moya

**Coordinación:** Sindy Rodríguez

**Maquetación:** Milena Vásquez Mayorga