



NO SOY UN ROBOT

PROPUESTA INTERDISCIPLINAR PARA LA PSICOEDUCACIÓN EMOCIONAL

Servicio de Innovación Educativa.

Título: No soy un robot.

Guía interdisciplinar para el desarrollo de la psicoeducación emocional

Edita: CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, UNIVERSIDADES, CULTURA Y DEPORTES DEL GOBIERNO DE CANARIAS.

Coordinación: Área de Salud Escolar y Estilos de Vida Saludable; Área de Igualdad y Educación Afectivo Sexual.

Autoría: Cristina Bermúdez Arbelo

Colaboración: Daniel Negrín Galván

Diseño y maquetación: Cristina Bermúdez Arbelo y Daniel Negrín Galván

Realización: Aguaylimon Producciones, S.L.

Serie audiovisual "No soy un robot"

Creación, dirección y producción: Daniel Negrín Galván y Cristina Bermúdez Arbelo

Guión: Cristina Bermúdez Arbelo

Dirección artística y montaje: Daniel Negrín Galván

Motion designer/Supervisor FX: Martin Payen y Javier Marrero

Realización y producción: Aguaylimón Producciones, S.L.

Edición y operadores de cámara: Chukumi Estudio, S.L.



Consejería de Educación,
Universidades, Cultura y Deportes
Dirección General de Ordenación,
Innovación y Calidad



PRÓLOGO

Estimada Comunidad Educativa:

La sociedad del siglo XXI está manifestando una complejidad extraordinaria, tanto por la aparición de fenómenos que creíamos superados, como por las consecuencias de la radicalización política, cuya manifestación más dolorosa es el regreso de la guerra en el corazón de Europa. Es por ello que en estos momentos la educación emocional adquiere una relevancia extraordinaria, como forma de prevención que enseña competencias emocionales para, por un lado, prevenir y reducir la aparición de la violencia, ansiedad, estrés, depresión, suicidios, consumo de drogas, etc. causada -en parte- por un problema de falta de conocimiento de las emociones y, por otro, para favorecer estrategias de afrontamiento que permitan a las personas transitar por momentos complejos y construir momentos de bienestar individuales y colectivos.

Asimismo, las consecuencias a nivel de afección emocional causadas por toda la incertidumbre y fragilidad que el mundo actual nos provoca hace aún más evidente el desarrollo de competencias emocionales que, además de lo anteriormente expuesto, contribuirán a la mejora del rendimiento académico. Por estos motivos, la implementación de programas de educación emocional en los centros educativos se convierte en la piedra angular del desarrollo de la salud integral del alumnado.

La guía didáctica *No soy un robot* viene a dar una respuesta educativa a esta demanda social mediante un programa interdisciplinar para el desarrollo de la psicoeducación emocional destinado al alumnado de 5º y 6º de Educación Primaria y de 1º y 2º de Educación Secundaria Obligatoria.

Su contenido nos permitirá conocer fácilmente y, de una forma muy visual, qué es una emoción; cuáles son las emociones básicas y sus funciones; qué es una conducta adaptativa y no adaptativa; la discriminación entre emoción, cognición y comportamiento; herramientas y recursos de autorregulación emocional; etc. Por añadidura, esta guía proporcionará a la persona docente recursos, estrategias y herramientas tales como vídeos sobre los contenidos anteriormente citados, preguntas que guiarán debates, dinámicas de entrenamiento para usar la energía que nos proporcionan las emociones de forma adaptativa y, también, formularios que ayudarán a que la persona docente conozca aún más a su alumnado y que este ahonde en el conocimiento de sí mismo.

Con todo ello, el objetivo del programa interdisciplinar de psicoeducación emocional *No soy un robot* se centra en el desarrollo de las competencias emocionales del alumnado con el fin último de favorecer el bienestar individual y social. Su puesta en práctica promoverá una cultura de cuidado entre las personas para que las relaciones puedan ser sanas y favorables mediante la educación emocional con perspectiva de género.

Desde la Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deportes, animamos a toda la comunidad educativa al uso de estos materiales, que siñ duda nos ayudarán en el desarrollo de la promoción de la salud y a nuestro crecimiento personal.

Director General de Ordenación, Innovación y Calidad
Gregorio José Cabrera Déniz

ÍNDICE:

- [Hipervínculos](#).....5
- [Presentación del proyecto](#).....6
 - [La Serie Audiovisual](#).....8
 - [La Guía Didáctica](#).....12
 - [1. Link a la serie audiovisual](#)14
 - [2. Guía gráfica de contenidos](#)15
 - [3. Dinámicas didácticas](#).....17
 - [3.1. Preguntas guía para debate](#).....18
 - [3.2. Dinámicas de entrenamiento](#).....19
 - [3.3. Autorregistro emocional gráfico](#)..20
 - [3.4. Emo Formulario individual](#)22
 - [3.5. Emo Formulario común](#).....23
 - [3.6. Mapa de autorregulación](#)24
 - [3.7. Implicar a las familias](#).....26
- [Material didáctico](#).....27
 - [1: ¿Qué son las emociones?](#).....28
 - [2: Función de las emociones](#).....38
 - [3: Emociones Básicas](#).....47
 - [4: Responsabilidad](#).....55
 - [5: Autorregulación](#).....64
 - [6: Ira](#).....75
 - [7: Miedo](#).....86
 - [8: Tristeza](#).....100
 - [9: Asco](#).....111
 - [10: Sorpresa](#).....121
 - [11: Alegría](#).....131
 - [Actividad de cierre](#).....141
 - [Plantilla autorregistro emo](#).....142
 - [Bibliografía](#).....143

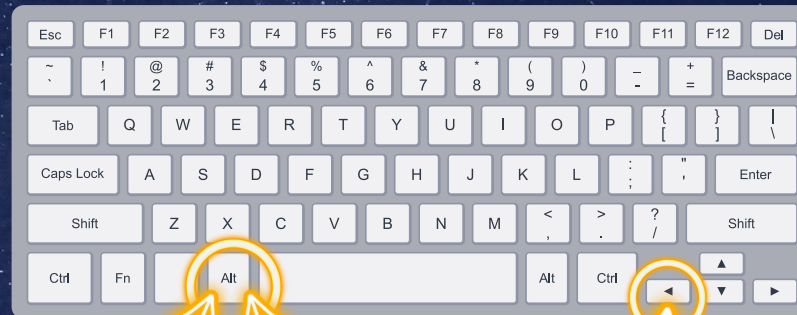
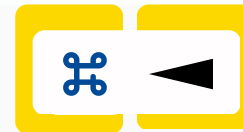


HIPERVÍNCULOS

ANTES DE COMENZAR TEN EN CUENTA LO SIGUIENTE:

UTILIZA LOS HIPERVÍNCULOS (subrayados) PARA MOVERTE POR LA GUÍA CON AGILIDAD

Y SI DESEAS **RETORNAR A LA PÁGINA ANTERIOR**:
Alt y flecha izquierda o Command y flecha izquierda



NO SOY UN ROBOT

NO SOY UN ROBOT es un programa interdisciplinar para el desarrollo de la psicoeducación emocional.

**Dirigido a la población de
5° y 6° de Educación Primaria
1° y 2° de Educación Secundaria.**

A continuación se presenta el proyecto educativo y se describe cómo utilizar dicho material:

- **La serie audiovisual**
- **La guía didáctica**



NO SOY UN ROBOT

PRESENTACIÓN del PROYECTO

SERIE AUDIOVISUAL

La serie sirve de marco introductorio para abordar la temática relacionada con las emociones básicas que se desarrollará a través de la guía didáctica.

PILARES DEL PROYECTO NO SOY UN ROBOT

LA GUÍA DIDÁCTICA

La guía está dirigida a repasar e integrar la temática de cada episodio. También se propone acercar dichos contenidos a la vida cotidiana del alumnado.

NO SOY UN ROBOT

**LA
SERIE
AUDIOVISUAL**



NO SOY UN ROBOT

1. LA SERIE AUDIOVISUAL

SINOPSIS DE LA SERIE

Toda la serie se desarrolla en una cafetería juvenil.

Una persona preadolescente se encuentra en plena crisis emocional. Se cuestiona para qué sirven las emociones hasta el punto de llegar a confesar que quiere convertirse en un robot para no tener que sufrir más.

Por cosas del realismo mágico, su deseo se convierte en realidad. Pero afortunadamente, no se sabe si por magia o por imaginación, el batido que tenía sobre la mesa y su tablet, cobran vida con la máxima naturalidad, al igual que las fotos de animales que cuelgan de la pared de la cafetería.

Inesperadamente, se asomarán al universo de las emociones y descubrirán que estas no son sus enemigas, sino que si las conoce, se convertirán en su propia brújula interior. Pero para poder conseguirlo tendrá que superar los seis EMO-RETOS, si no tendrá que vivir en esclavitud de sus emociones.

**Un total de
11 episodios**

**Introducción a las
emociones básicas
(Paul Ekman)**

**Duración de 2 a 5
minutos cada
episodio**



NO SOY UN ROBOT

1. LA SERIE AUDIOVISUAL

LOS EPISODIOS

Los episodios del 1 - 5 son una introducción general a las emociones y la importancia de entender cómo funcionan.

- 1: ¿Qué son las emociones?
- 2: Función de las emociones
- 3: Emociones básicas
- 4: Responsabilidad
- 5: Autorregulación

- 6: Ira
- 7: Tristeza
- 8: Miedo
- 9: Alegría
- 10: Asco
- 11: Sorpresa

Cada episodio del 6 - 11, trata de una de las emociones básicas.



NO SOY UN ROBOT

1. LA SERIE AUDIOVISUAL

LOS PERSONAJES

LA PERSONA: es la figura protagonista. Tiene entre 11 y 13 años.

Con el fin de que no se identificara con ningún estereotipo de género se ha planteado de la siguiente manera:

- En ningún momento aparece en cámara.
- Se utiliza la toma subjetiva.
- La voz es de género neutro.

BATIDO: es un batido parlante que representa la polaridad emocional, bien gestionada. Se expresa con emotividad, cercanía y desenfado.

PANTALLA: es una tablet humanizada y representa la polaridad racional. Su labor es ofrecer información relacionada con la temática que se aborde.

ANIMALES: se trata de 15 fotos de animales colgados en la pared de la cafetería, entre los que se incluyen gatos, perros y monos, que también cobran vida. Vienen a representar el coro, que refuerza emotivamente y con algunos elementos cómicos, lo que ocurre entre los personajes protagonistas.

LA GUÍA DIDÁCTICA

¿CÓMO UTILIZARLA?



NO SOY UN ROBOT

PRESENTACIÓN de LA GUÍA "NO SOY UN ROBOT"

Cada tema se compone de tres secciones:

1. LA SERIE AUDIOVISUAL

2. GUÍA GRÁFICA DE CONTENIDOS

3. DINÁMICAS DIDÁCTICAS



- 3.1. Preguntas guía para debate
- 3.2. Dinámicas de entrenamiento
- 3.3. Autorregistro emocional básico
- 3.4. Emo Formulario individual
- 3.5. Emo Formulario común
- 3.6. Mapa de autorregulación y empatía
- 3.7. Implicar a las familias

La GUÍA se entrega en formato PDF. Se puede descargar completa o por episodios.

NO SOY UN ROBOT

LA GUÍA "NO SOY UN ROBOT"

1. LA SERIE AUDIOVISUAL

Para visualizar el episodio correspondiente presiona sobre el botón de reproducción situado en la lámina de la portada del episodio en cuestión.



NO SOY UN ROBOT

LA GUÍA "NO SOY UN ROBOT"

2. GUÍA GRÁFICA DE CONTENIDOS

Se trata de apuntes gráficos que ponen el foco sobre los puntos claves de la temática abordada en cada episodio.

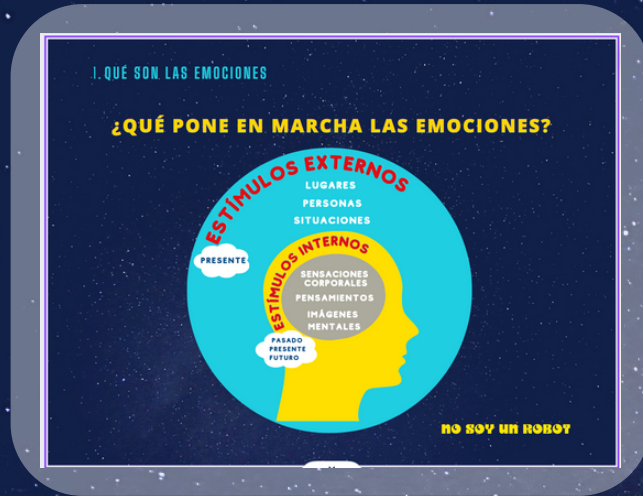


Dirigida a docentes y al alumnado.

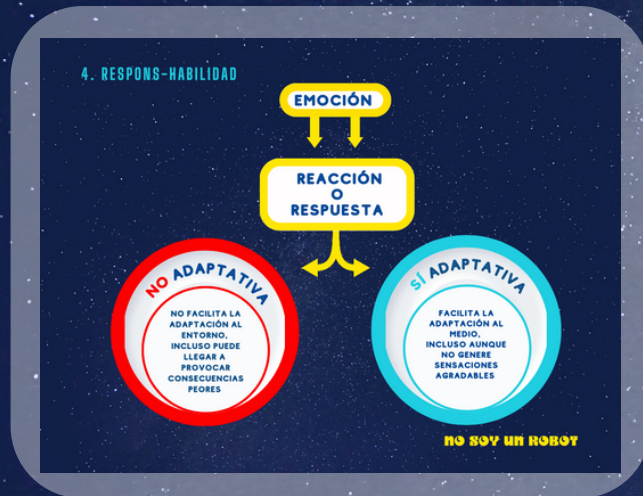
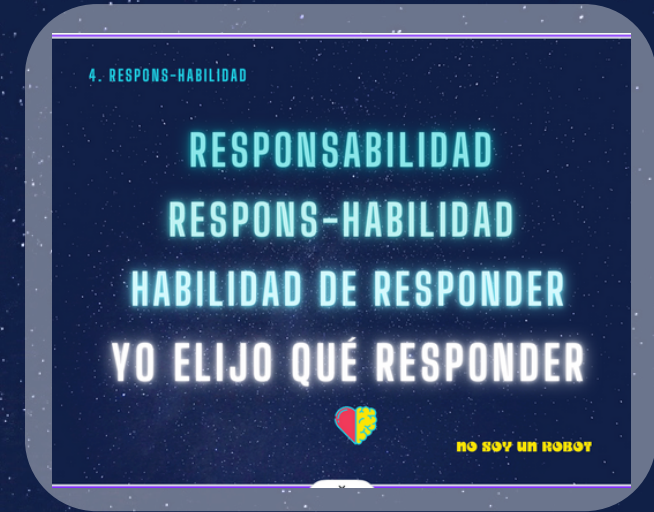
NO SOY UN ROBOT

LA GUÍA "NO SOY UN ROBOT" 2.GUÍA GRÁFICA DE CONTENIDOS

Algunos ejemplos de las láminas de apuntes gráficos:



Se recomienda visualizar esta sección en la pizarra digital, tras el visionado del episodio en cuestión y previamente al debate. El fin es repasar, integrar y enriquecer los contenidos abordados en el episodio.



NO SOY UN ROBOT

3. DINÁMICAS DIDÁCTICAS

Dirigidas a trasladar la temática desarrollada en cada episodio a la realidad diaria del alumnado.

- 3.1. DINÁMICAS DE ENTRENAMIENTO
- 3.2. PREGUNTAS GUÍA DEBATE
- 3.3. AUTORREGISTRO EMOCIONAL GRÁFICO



- 3.4. EMO FORMULARIO
- 3.5. MAPA EMPATÍA Y AUTORREGULACIÓN

3.1. Preguntas guía debate

Se propone generar un debate grupal. Hay dos tipos de preguntas:

1. Las preguntas objetivas, relacionadas con el repaso de los contenidos. Se puede acceder a la página con la respuesta, presionando sobre la pregunta.
2. Las preguntas subjetivas, de reflexión o de opinión personal.

El objetivo es entrelazar los contenidos con la visión del alumnado, desarrollando el pensamiento crítico, la creatividad y fomentando un clima de respeto, empatía y confianza en el grupo.

Accede a esta página desde cualquier episodio pinchando sobre "Preguntas Guía Debate"

Metodología de DEBATE:

Con el fin de que todas las personas tengan la oportunidad de expresarse, se sugiere que cada pregunta se formule en 4 pasos:

1. Plantear la pregunta.
2. Dar tiempo para reflexión individual.
3. Comentar en parejas o grupo pequeño las reflexiones individuales.
4. Compartir las reflexiones que concluyen con todo el grupo.

Preguntas guía debate



1. ¿Qué te ha llamado la atención del episodio 3?
2. ¿Qué emoción básica crees que es la más importante de todas?
3. ¿Qué emoción básica crees que es la menos importante?
4. Si conocieras a alguien que te dice que preferiría ser como un robot para no sentir nada, ¿qué le dirías?
5. ¿Es lo mismo escuchar nuestras emociones que dejarse llevar por ellas descontroladamente?
6. Si sentimos una alegría muy intensa, ¿crees que podría llevarnos a hacer algo de lo que después nos arrepintamos? Pon un ejemplo.
7. ¿Cómo crees que sería el mundo si no tuviésemos emociones?
8. ¿De qué te has dado cuenta?

NO SOY UN ROBOT

NO SOY UN ROBOT

3.2. Dinámicas de entrenamiento

Ejercicios prácticos y experienciales dirigidos a la autoobservación, el autoconocimiento y la autorregulación.

Se combinan ejercicios para realizar de manera puntual, con otros ejercicios que se puedan integrar como parte de la rutina en el aula. El espacio de realización de las propuestas en su mayoría es flexible y se pueden realizar tanto en interior como en exterior. Se proponen también dinámicas para realizar con la familia.

5. AUTORREGULACIÓN

Dinámicas de entrenamiento

RESPIRACIÓN DEL CUADRADO

¿Para qué? Desarrollar la consciencia de la relación entre respiración y emoción. Entrenar una herramienta para desarrollar la autorregulación, la concentración y la relajación. Tomar consciencia del cambio mediante la práctica.

¿Poner foco en? Sensaciones que se producen en cada fase de la respiración.

Distribución del alumnado: individual, sentado.

Duración: 1-2 minutos. Con la práctica podemos aumentar la duración del ejercicio.

¿Cuándo realizaría? Integrar en la rutina diaria, o en cualquier momento que se desee realizar una pausa.

¿Materiales? Ninguno o campanilla para marcar cambio.

Descripción del entrenamiento. Se invita al alumnado a cerrar los ojos, y se guía la siguiente visualización:

Visualiza un cuadrado. Podrás ir dibujando con tu dedo índice cada lado del cuadrado mientras realizas este ejercicio de respiración. Mentalmente irás repasando el perímetro como guía de la duración de tu respiración.

RETÉN a pulmón vacío



RETÉN a pulmón vacío

Cada lateral del cuadrado representa una parte del ciclo de la respiración. Comenzamos realizando el ejercicio durante uno o dos minutos. Observa qué ha cambiado en tu mente desde que comenzaste hasta ahora.

NO SOY UN ROBOT

3.3. Autorregistro emocional gráfico


3 EMODÍA

Mes..... Año.....

RA ALEGRIA TRISTEZA ASCO ENOJO MIEDO

LUN.	MAR.	MIE.	JUE.	VIE.	SAB.	DOM.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

[Accede a la plantilla para imprimirla pinchando aquí](#)

 NO SOY UN ROBOT

Es de uso personal, dirigido al entrenamiento de la autoobservación y el autoconocimiento.

Se sugiere realizarlo a lo largo de todo el curso, de manera que cada persona pueda observar:

- Su estado emocional predominante y evolución.
- Patrones que se repiten a lo largo del día o de la semana.
- La transitoriedad y el cambio continuo de las emociones, a lo largo incluso, de un mismo día.

Accede a esta página desde
la plantilla presionando en "3 EMO/DÍA"

3 EMO/DÍA

Mes..... Año.....

IRA ALEGRÍA SORPRESA ASCO TRISTEZA MIEDO

LUN.	MAR.	MIE.	JUE.	VIE.	SAB.	DOM.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4	5
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	11	12

Colorear recuadros con las tonalidades que cada persona desee utilizar para representar cada emoción.

Cada día tiene 3 casillas rectangulares separadas por líneas de puntos. Cada una de ellas corresponde al estado emocional predominante de una parte del día:

- La casilla superior: la mañana.
- La casilla media: el medio día/tarde.
- La casilla inferior: la tarde/noche.

Los cuadrados pequeños en la parte superior izquierda de cada día se rellenan con el día del mes correspondiente.

3.4. Emo-formulario individual

IRA

Si la ira tuviera un COLOR, para mí sería...

La CANCIÓN que más ira me produce es...

La PELÍCULA que más ira me genera es...

La SERIE que más ira me da es...

EL VÍDEO MUSICAL que más ira me motiva es...

EL LIBRO que más ira me suscita es...

La PERSONA FAMOSA que más ira me transmite es...

La PALABRA que más alegría ira me provoca es...

Se realiza de manera individual y anónima.

El objetivo es que el alumnado reflexione y explore las emociones básicas en un contexto que le sea familiar, atractivo y parte de su día a día, pero sin tener que exponerse hasta del punto de adentrarse en el terreno personal.

Hay un formulario por cada emoción básica.

A continuación se describen los pasos para la puesta en común.

3.5. Emo-formulario común

Se propone realizar una puesta en común de las respuestas al emo-formulario individual. Para ello se recolectan dichos formularios por parte del profesorado y se apuntan los resultados en la pizarra digital.

Se sugiere comentar en el grupo los resultados grupales, abriendo la posibilidad de dialogar y compartir, promoviendo el respeto y la empatía.

Ponemos el foco tanto en la subjetividad y en la diversidad emocional que hay en el grupo, así como en las similitudes y en aquello que nos une.

FORMULARIO EN COMÚN: IRA

COLOR	CANCIÓN	PELÍCULA	SERIE	VÍDEO MUSICAL	LIBRO	PERSONAJE	PALABRA

NO SOY UN ROBOT

3.6. Mapa de la autorregulación

Por cada emoción básica se propone al alumnado generar un mapa de la autorregulación en base a alguna situación que haya experimentado.

Si el alumnado así lo desea, lo cumplimentará anónimamente y de manera individual. Se incluye también la posibilidad de completarlo vía ordenador o tablet.

Posteriormente se propone la creación de una "Galería de la Autorregulación" en una pared del aula, con el fin de exponer los Mapas de la Autorregulación de las personas que lo deseen. El objetivo es ampliar el abanico de respuestas a nivel personal y fomentar la empatía entre el alumnado.

MAPA DE LA EMPATÍA Y LA AUTO-REGULACIÓN

MI CUERPO

COMPORTAMIENTO NO ADAPTATIVO

IRA
SITUACIÓN

AUTO-REGULACIÓN

NO SOY UN ROBOT

QUÉ PIENSO

COMPORTAMIENTO ADAPTATIVO

LA GUÍA "NO SOY UN ROBOT" 3. DINÁMICAS DIDÁCTICAS

Indicaciones para desarrollar el mapa de la autorregulación.

Accede a esta página desde cualquier episodio pinchando sobre: **MAPA DE LA EMPATÍA Y LA AUTORREGULACIÓN**

Previo a cumplimentar el Mapa de la Autorregulación, se sugiere realizar una dinámica de 1-2 minutos de duración, que invite al alumnado a entrar en un estado de calma e introspección. Por ejemplo, la dinámica "El cielo de mi mente" (episodio 4) es apropiada.

MAPA DE LA EMPATÍA Y LA AUTORREGULACIÓN

2. SENSACIONES CORPORALES

Describe las sensaciones corporales que sientes en esa situación: en qué partes de tu cuerpo sientes tensión, activación, calor o frío. Apunta también cambios en el latido de tu corazón, cambios en la frecuencia y en la intensidad de tu respiración. Comenta, además, si percibes sensaciones en tu piel, o en otras zonas de tu cuerpo.

4. COMPORTAMIENTO NO ADAPTATIVO

¿Qué harías como primera reacción? ¿Qué consecuencias podría tener esa reacción? ¿Cómo te sentirías después? En algunas ocasiones, el reaccionar de manera automática nos puede traer verdaderos problemas que no se tuvieron en cuenta por no parar a pensar en las posibles consecuencias.

En algunos casos una respuesta madurada también puede llegar a ser no adaptativa porque podemos equivocarnos o puede surgir algún imprevisto. Pero al ser una respuesta consciente, podemos tomar responsabilidad y aprender para elegir cómo responder en otra ocasión similar.

EMOCIÓN

1. SITUACIÓN

Para comenzar: Piensa en una situación que TÚ hayas vivido y que te haya producido, o te siga produciendo, esta emoción. Describe dicha situación y no olvides añadir los puntos que consideres importantes para que, cuando otras personas lo lean, puedan ponerse en tu lugar y hacerse una idea de cuál es la situación que te desencadena esta emoción.

5. AUTO-REGULACIÓN

¿En esta situación, qué podrías hacer para calmarte y poder así pensar en cómo responder? Puedes describir algo que hayas hecho anteriormente y que te haya servido o escribir algo que te gustaría intentar la próxima vez que te encuentres en esta situación.

NO SOY UN ROBOT

3. PENSAMIENTOS

¿Qué pensamientos tienes cuando eso ocurre?
¿Piensas sobre temas del pasado?
¿O sobre cosas que no han ocurrido?
Observa si son pensamientos ruminantes y repetitivos o si piensas buscando alternativas adaptativas para solucionar el problema.
Pon atención al tono de tus pensamientos, ¿te hablas con amabilidad?
Fíjate si piensas hablándote a en primera persona o si estás hablando en segunda o en tercera persona.

6. COMPORTAMIENTO ADAPTATIVO

¿En esta situación cuál crees que sería la respuesta más adaptativa?
Es decir, ¿qué puedes hacer para solucionar esta situación siendo realista y teniendo en cuenta las consecuencias de tu respuesta? Tras realizar dicha reflexión podemos dar una RESPUESTA, de manera consciente, por lo que hay varias posibilidades de que sea una respuesta adaptativa.

En algunas ocasiones es posible que REACCIONAR de forma automática sin pararse a pensar en las consecuencias de esa reacción, pueda llegar a ser adaptativo. En esos casos habitualmente se atribuye a la suerte o al azar y no tanto a la responsabilidad por parte de la persona.

Cumplimentar en el orden indicado:

1. Situación
2. Sensaciones Corporales
3. Pensamientos
4. Comportamiento no adaptativo
5. Autorregulación
6. Comportamiento adaptativo

NO SOY UN ROBOT

3.7. Implicar a las familias

Lo ideal es realizar paralelamente el programa con las familias en tutorías quincenales o mensuales. Otras posibilidades de trabajarlo con las familias, pueden ser las siguientes:

- 1** Facilitar los [EPISODIOS](#) y las [PREGUNTAS GUÍA DEBATE](#) a las familias de manera que puedan abordar los contenidos de cada episodio compartiendo sus experiencias y sus puntos de vista.
- 2** Proponer a las familias la realización de las [DINÁMICAS DE ENTRENAMIENTO](#). Se les puede incluso sugerir incorporar como RUTINA diaria las dinámicas de los episodios: [1](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#) realizándolas, por ejemplo, antes de almorzar o antes de ir a dormir.
- 3** Se puede invitar a las familias a llevar también el [AUTORREGISTRO EMOCIONAL GRÁFICO](#). Toda la familia puede reunirse un día a la semana para compartirlo y comentarlo.
- 4** Realizar el [EMO-FORMULARIO](#) y, posteriormente, hacer una puesta en común. Puede ser una experiencia enriquecedora con un tinte lúdico para compartir en familia.
- 5** [EL MAPA DE AUTORREGULACIÓN Y EMPATÍA](#) es una herramienta muy interesante para trabajar en familia, especialmente, para fomentar la empatía y la toma de responsabilidad en la resolución de conflictos.



EL MATERIAL DIDÁCTICO



NO SOY UN ROBOT

PROYECTO INTERDISCIPLINAR PARA LA PSICOEDUCACIÓN EMOCIONAL

1. QUÉ SON LAS EMOCIONES



NO SOY UN ROBOT

1. QUÉ SON LAS EMOCIONES

**LAS EMOCIONES SON
REACCIONES AUTOMÁTICAS
Y PASAJERAS
A ESTÍMULOS RELEVANTES
PARA LAS PERSONAS.**



NO SOY UN ROBOT

1. QUÉ SON LAS EMOCIONES

TRES VÍAS SIMULTÁNEAS DE RESPUESTA EMOCIONAL



NO SOY UN ROBOT

1. QUÉ SON LAS EMOCIONES

¿CÓMO ESCANEO MIS EMOCIONES?



NO SOY UN ROBOT

1. QUÉ SON LAS EMOCIONES

¿QUÉ PONE EN MARCHA LAS EMOCIONES?



NO SOY UN ROBOT

1. QUÉ SON LAS EMOCIONES

**LA EMOCIÓN ES SUBJETIVA,
NO DEPENDE DEL
ACONTECIMIENTO EN SÍ,
SINO DE CÓMO YO LO
INTERPRETO.**



NO SOY UN ROBOT

1. QUÉ SON LAS EMOCIONES

Preguntas guía debate



1. ¿Qué te ha llamado la atención del episodio 1?
2. ¿Mediante qué tres vías se manifiestan las emociones?
3. ¿Qué emoción te gusta más? ¿Por qué? ¿Para qué crees que sirve?
4. ¿Podemos sentir una emoción por algo que no está ocurriendo en el presente, sino por algo que sucedió en el pasado, o por algo que pensamos que podría ocurrir en el futuro?
5. ¿Cuál es la emoción que menos te gusta? ¿Por qué? ¿Cómo crees que sería el mundo si nadie sintiera esa emoción?
6. ¿Crees que las emociones dependen de lo que nos ocurre o de cómo interpretamos lo que nos ocurre? Pon un ejemplo.
7. ¿Cómo le explicarías qué es una emoción a un ser de otro planeta?
8. ¿De qué te has dado cuenta?

NO SOY UN ROBOT

I. QUÉ SON LAS EMOCIONES

Dinámicas de entrenamiento

OÍDOS REVERSIBLES

¿Para qué? Diferenciar mundo externo y mundo interno. Entrenar y explorar la mirada interna. Desarrollar la autoobservación y el autoconocimiento, sin juzgarnos. Favorece también la relajación.

¿Poner foco en? Poner atención con curiosidad, sin juzgar, para desarrollar el autoconocimiento.

Distribución del alumnado: individual.

Duración: 5 -10 minutos.

¿Cuándo realizarla? Puede integrarse como rutina de inicio de jornada o como pausa activa a lo largo del día.

¿Materiales? Ninguno.

Descripción del entrenamiento. Normalmente exploramos, miramos y escuchamos lo que hay en nuestro entorno, pero, ¿quién se escucha y se conoce verdaderamente? Vamos a entrenarlo.

Para conocernos, hay que empezar por saber que nuestros sentidos son reversibles.

Vamos a explorar la escucha:

Nuestros oídos son como antenas reversibles y puedo orientarlos hacia fuera para escuchar lo que hay a mi alrededor o puedo girarlas hacia adentro.

Realizaremos un experimento:

- Durante un minuto:
 - a. Escuchamos nuestro entorno. ¿Puedes llegar a escuchar el silencio? ¿Cuál es el sonido más lejano? ¿El más cercano?
 - b. Orientamos los oídos hacia adentro. Escuchamos nuestros pensamientos, sensaciones corporales, respiración, latido... Observamos nuestro ritmo interior, melodía interna (por ejemplo, si sonara una música dentro de mí ahora, cómo sería).
- Nos ponemos en parejas para comentar y compartir cómo suena nuestra melodía interna, quizá puede ser una canción que conozca.
- Quien lo desee puede comentar con el gran grupo qué ha escuchado.

NO SOY UN ROBOT

1. QUÉ SON LAS EMOCIONES

Dinámicas de entrenamiento

OJOS REVERSIBLES

¿Para qué? Diferenciar entre el mundo externo y mundo interno. Para ello comenzamos a entrenar y explorar la mirada interna. Es un primer paso al desarrollo de la autoobservación y el autoconocimiento, sin juzgarnos. Favorece también la relajación.

¿Poner foco en? Poner atención con curiosidad, sin juzgar, para desarrollar el autoconocimiento.

Distribución del alumnado: individual.

Duración: 5 -10 minutos.

¿Cuándo realizarla? Puede integrarse como rutina de inicio de la jornada o como pausa activa a lo largo del día.

¿Materiales? Lo necesario para dibujar / escribir.

Descripción del entrenamiento. Normalmente exploramos, miramos y escuchamos lo que hay en nuestro entorno, pero, ¿quién se observa y se conoce verdaderamente? Vamos a entrenarlo.

Para conocernos, hay que comenzar por saber que nuestros sentidos son reversibles.

Vamos a explorar la mirada:

Cuando tengo los ojos abiertos sirven para mirar hacia afuera y cuando los cierro puedo mirar hacia adentro.

Realizaremos un experimento:

- Durante 1 minuto:
 - a. Miramos hacia afuera, observando el espacio en el que estamos, los colores, objetos, personas...
 - b. Miramos hacia adentro, con los ojos cerrados, observando sensaciones corporales, imágenes, pensamientos...
- Vamos a dibujar o escribir en un folio las tres cosas que más nos han llamado la atención, por un lado, de nuestro mundo exterior y, por otra parte, de nuestro mundo interior en este momento.
- Podemos comentarlo en parejas o en grupo.

NO SOY UN ROBOT



NO SOY UN ROBOT

PROPUESTA INTERDISCIPLINAR PARA LA PSICOEDUCACIÓN EMOCIONAL

2.FUNCIÓN DE LAS EMOCIONES



NO SOY UN ROBOT

2. FUNCIÓN DE LAS EMOCIONES

TODAS

LAS EMOCIONES SON IMPORTANTES,
ÚTILES Y NECESARIAS
PARA NUESTRA SUPERVIVENCIA Y
PARA NUESTRAS RELACIONES
INTRA E INTERPERSONALES.



NO SOY UN ROBOT

2. FUNCIÓN DE LAS EMOCIONES



NO SOY UN ROBOT

2. FUNCIÓN DE LAS EMOCIONES

¿PARA QUÉ SIRVE ENTENDER CÓMO FUNCIONAN?



NO SOY UN ROBOT

2. FUNCIÓN DE LAS EMOCIONES

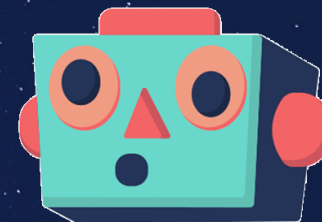


NO SOY UN ROBOT

2. FUNCIÓN DE LAS EMOCIONES

ALGUNOS **MITOS** ACERCA DE LAS EMOCIONES

- EXISTE UNA MANERA CORRECTA DE SENTIRSE EN CADA SITUACIÓN
- DEJAR QUE LAS DEMÁS PERSONAS SEPAN QUE ME SIENTO MAL ES DE DÉBILES
- LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS SON MALOS Y DESTRUCTIVOS
- LAS EMOCIONES DOLOROSAS NO SON TAN IMPORTANTES Y DEBEN SER IGNORADAS
- TODAS LAS EMOCIONES NEGATIVAS SON EL RESULTADO DE UNA MALA ACTITUD
- SI LAS DEMÁS PERSONAS NO APRUEBAN MIS SENTIMIENTOS, NO DEBERÍA SENTIRME ASÍ
- EL RESTO DE LAS PERSONAS SON LAS QUE MEJOR PUEDEN JUZGAR CÓMO ME SIENTO
- SENTIR EMOCIONES SIGNIFICA PERDER EL CONTROL
- PODEMOS EXPERIMENTAR EMOCIONES SIN RAZÓN ALGUNA
- ALGUNAS EMOCIONES SON REALMENTE ESTÚPIDAS



NO SOY UN ROBOT

2. FUNCIÓN DE LAS EMOCIONES



Preguntas guía debate

1. ¿Qué te ha llamado la atención del episodio 2?
2. ¿Qué tres funciones principales tienen todas las emociones?
3. ¿Crees que hay emociones buenas y malas?
4. ¿Podríamos sobrevivir si no sintiéramos miedo a nada?
5. ¿Crees que es bueno no sentir ira nunca? ¿Por qué?
6. Si pudieras dejar de sentir una emoción, ¿cuál elegirías? ¿Qué consecuencias crees que tendría?
7. ¿A qué se refieren con que las emociones son nuestra brújula interior?
8. ¿De qué te has dado cuenta?

NO SOY UN ROBOT

2. FUNCIÓN DE LAS EMOCIONES

Dinámicas de entrenamiento

EMOCIONES AZAROSAS

¿Para qué? Explorar la necesidad y las funciones de las emociones. Desarrollar la creatividad.

¿Poner foco en? Al reaccionar con otra emoción, ¿qué necesidades se quedan descubiertas en esa situación?

Distribución del alumnado: en grupos de 3 - 4 personas.

Duración: 50 minutos aproximadamente.

¿Cuándo realizarla? A lo largo de un periodo lectivo.

¿Materiales? Depende del tipo de formato que el grupo elija para representar la situación de emoción azarosa.

Descripción del entrenamiento.

Cada emoción tiene su función en la situación que surge, pero ¿qué ocurriría si las emociones que sentimos surgieran al azar?

1. En grupo comentamos y escribimos seis situaciones que nos emocionen, una por cada emoción básica. Por ejemplo:

IRA: me molestan mientras hago algo que me gusta.

MIEDO: me atracan caminando por la calle.

TRISTEZA: he perdido algo que es muy importante para mí.

ASCO: encuentro excrementos de una paloma en mi almohada.

SORPRESA: me encuentro con alguien que pensaba que jamás volvería a ver.

ALEGRÍA: he conseguido las entradas para ir al concierto de mi cantante top.

2. Por otra parte escribimos las 6 emociones básicas, cada una en un papelito y los plegamos.

3. Para cada una de las situaciones descritas, escogemos al azar uno de los papeles de las emociones.

4. Recreamos qué ocurriría si en dichas situaciones reaccionamos con la emoción que nos salió al azar.

5. Escogemos uno de los supuestos que hayamos recreado, por ejemplo, el más absurdo, el más divertido o el que más nos haya llamado la atención. Lo desarrollamos en grupo para posteriormente compartirlo con el resto del alumnado mediante uno de los siguientes formatos:

- Escenificación teatral
- Relato escrito o narrado oralmente.
- Cómic
- ¿Otros?

NO SOY UN ROBOT



NO SOY UN ROBOT

PROPUESTA INTERDISCIPLINAR PARA LA PSICOEDUCACIÓN EMOCIONAL

3. LAS EMOCIONES BÁSICAS



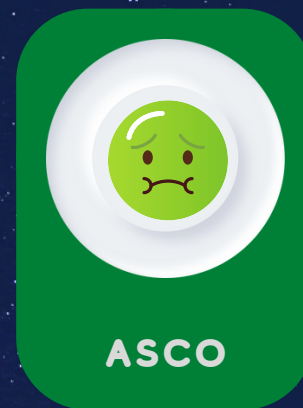
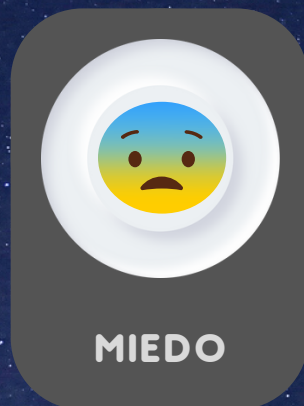
NO SOY UN ROBOT

3. LAS EMOCIONES BÁSICAS

(Clasificación de Paul Ekman)



SON INNATAS
AUTOMÁTICAS
Y UNIVERSALES



NO SOY UN ROBOT

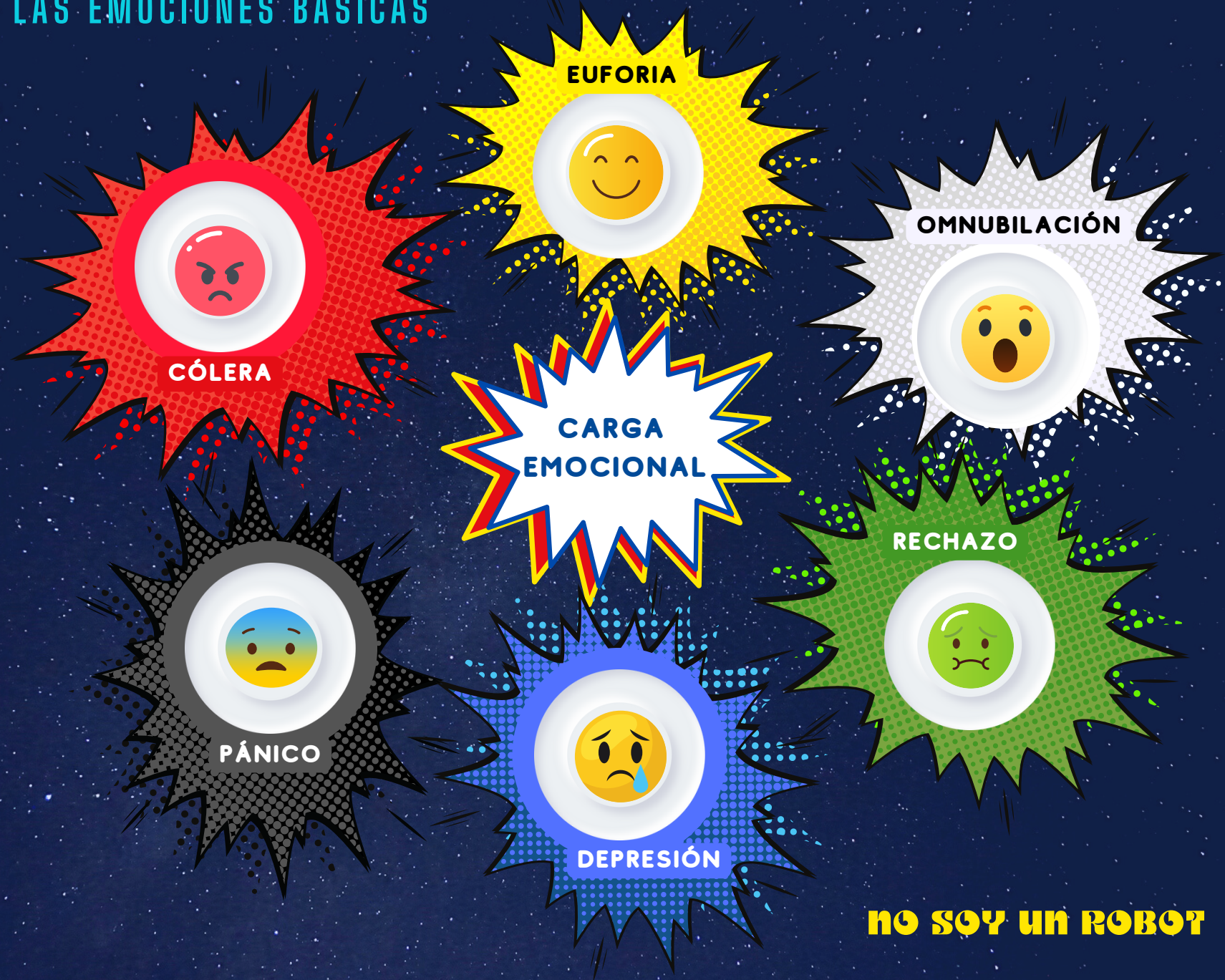
3. LAS EMOCIONES BÁSICAS



**SI UNA EMOCIÓN ES MUY INTENSA
O SE MANTIENE EN EL TIEMPO,
PUEDE PRODUCIR CARGA EMOCIONAL**

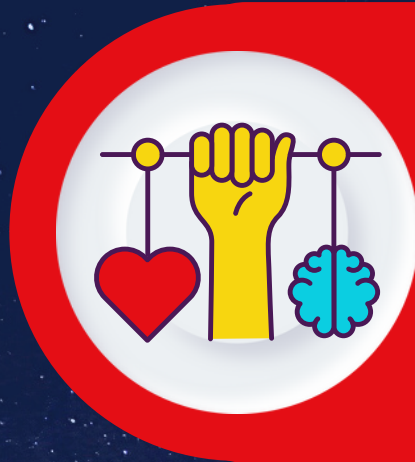
NO SOY UN ROBOT

3. LAS EMOCIONES BÁSICAS



NO SOY UN ROBOT

3. LAS EMOCIONES BÁSICAS



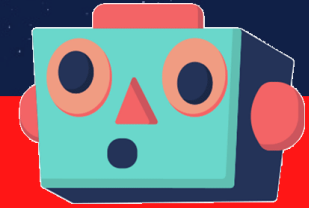
**NO HAY
EMOCIONES MALAS**

**SÍ HAY UNA INADECUADA
GESTIÓN EMOCIONAL Y
REACCIONES O RESPUESTAS
NO ADAPTATIVAS**



NO SOY UN ROBOT

3. LAS EMOCIONES BÁSICAS



Preguntas guía debate

1. ¿Qué te ha llamado la atención del episodio 3?
2. ¿Qué emoción básica crees que es la más importante de todas?
3. ¿Qué emoción básica crees que es la menos importante?
4. Si conocieras a alguien que te dice que preferiría ser como un robot para no sentir nada, ¿qué le dirías?
5. ¿Es lo mismo escuchar nuestras emociones que dejarse llevar por ellas descontroladamente?
6. Si sentimos una alegría muy intensa, ¿crees que podría llevarnos a hacer algo de lo que después nos arrepintamos? Pon un ejemplo.
7. ¿Cómo crees que sería el mundo si no tuviésemos emociones?
8. ¿De qué te has dado cuenta?

NO SOY UN ROBOT

3. LAS EMOCIONES BÁSICAS

Dinámicas de entrenamiento

ADIVINANZA EMOCIONAL

¿Para qué? Explorar las emociones básicas desarrollando transversalmente la empatía.

¿Poner foco en? No hay respuestas correctas o incorrectas, porque cada persona puede sentir algo diferente en cada situación.

Al finalizar el ejercicio, invitar a observar y comentar en parejas ¿qué tienen en común?, ¿qué te sorprende?, ¿de qué te has dado cuenta?

Distribución del alumnado: en un primer momento para la lluvia de ideas, el alumnado completo. Posteriormente, para responder las preguntas se distribuyen en parejas. Puede repetirse el ejercicio cambiando de parejas, aportará más riqueza.

Duración: 30 minutos aproximadamente.

¿Materiales? Pizarra, bolígrafo y folio.

Descripción del entrenamiento.

1. Usando la lluvia de ideas el alumnado propondrá entre diez y quince preguntas que comiencen con:

"¿Qué siento cuando...?" .

A continuación se muestran algunos ejemplos que pueden utilizarse:

"¿Qué siento cuando...:

- ... hay lentejas para comer?
- ... veo una cucaracha entrando en mi dormitorio?
- ... me he pasado ocho horas delante del ordenador?
- ... voy al médico?
- ... me entero de que mi tutor o mi tutora ha llamado a mi casa?
- ... me doy cuenta de que he perdido las llaves de casa?
- ... mi mejor amiga o amigo me dice que se ha enamorado de mí?
- ... el perro de mi vecina me ve y se avalanza sobre mí?
- ... no hay wifi?
- ... escucho gente gritando por la noche?
- ... estoy en la playa y se levanta una ola de tres metros?
- ... escucho hablar de la crisis del cambio climático?
- ... suspendo un examen?

El alumnado responderá las preguntas con una de las seis emociones básicas para cada caso: ira, miedo, tristeza, asco, sorpresa, alegría. Si el alumnado escogiese para responder otra emoción que no fuera una de las seis, les diremos que nos indique a qué emoción de estas se acerca más. De esta forma, indirectamente, estaríamos introduciendo los fenómenos afectivos dentro de cada una de sus familias de emociones. Por ejemplo: "Lo que siento cuando no hay wifi es odio". Odio iría dentro de la familia de la ira.

2. Se distribuyen en parejas y, sin hacer comentarios, cada persona escribirá en un folio qué piensa que contestaría su pareja a esas preguntas.

3. Intercambian las respuestas.

4. Puede repetirse con otras parejas. Calcular unos 10-15 minutos por pareja.

NO SOY UN ROBOT



NO SOY UN ROBOT

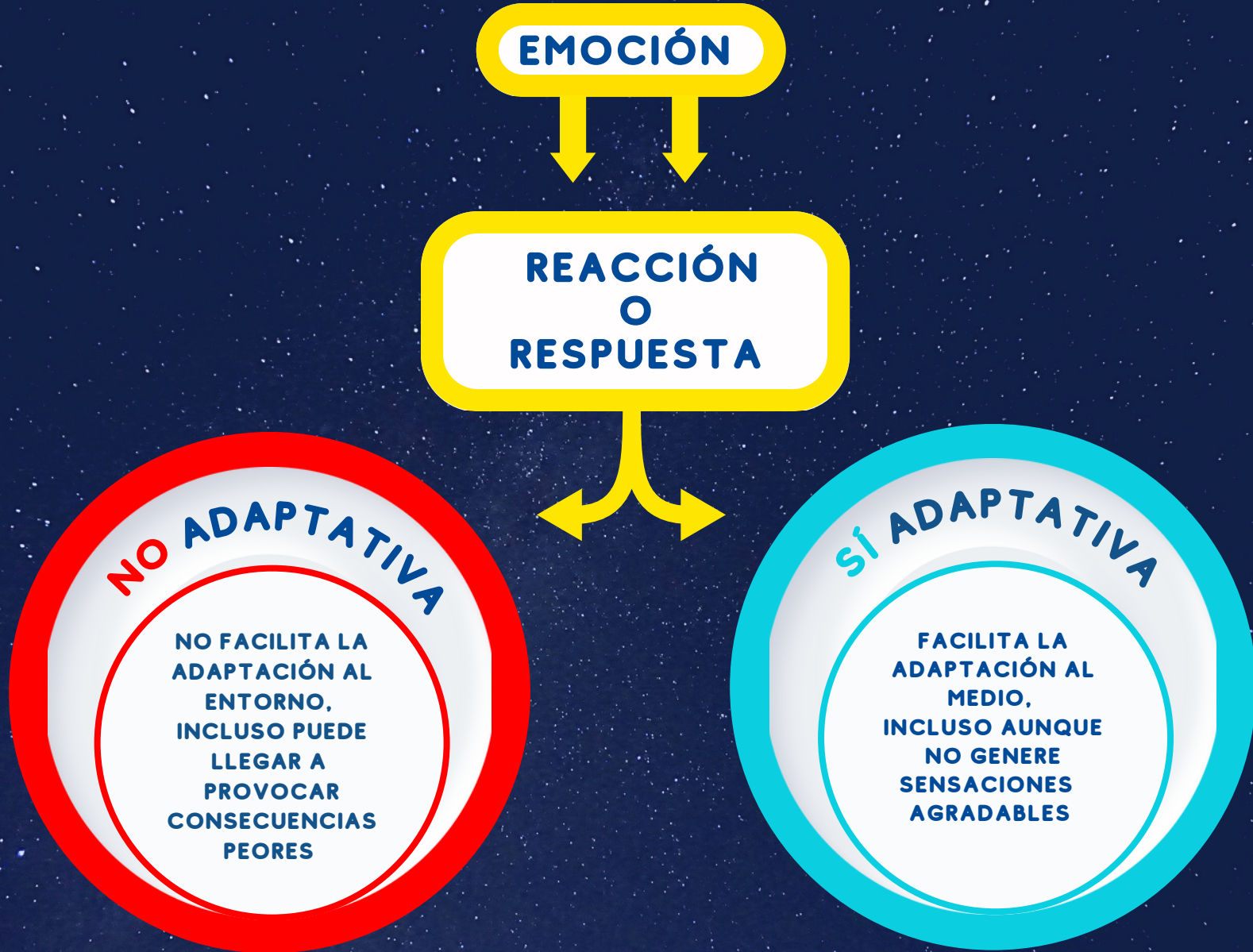
PROPUESTA INTERDISCIPLINAR PARA LA PSICOEDUCACIÓN EMOCIONAL

4. LA RESPONS-HABILIDAD



NO SOY UN ROBOT

4. RESPONS-HABILIDAD



NO ADAPTATIVA

NO FACILITA LA ADAPTACIÓN AL ENTORNO, INCLUSO PUEDE LLEGAR A PROVOCAR CONSECUENCIAS PEORES

SÍ ADAPTATIVA

FACILITA LA ADAPTACIÓN AL MEDIO, INCLUSO AUNQUE NO GENERE SENSACIONES AGRADABLES

NO SOY UN ROBOT

4. RESPONS-HABILIDAD



**NO PUEDO
CONTROLAR
QUÉ EMOCIÓN SIENTO**

**SÍ PUEDO
CONTROLAR CÓMO
GESTIONO LA EMOCIÓN**



NO SOY UN ROBOT

4. RESPONS-HABILIDAD



REACCIONO



RESPONDO

NO SOY UN ROBOT

4. RESPONS-HABILIDAD

RESPONSABILIDAD

RESPONS-HABILIDAD

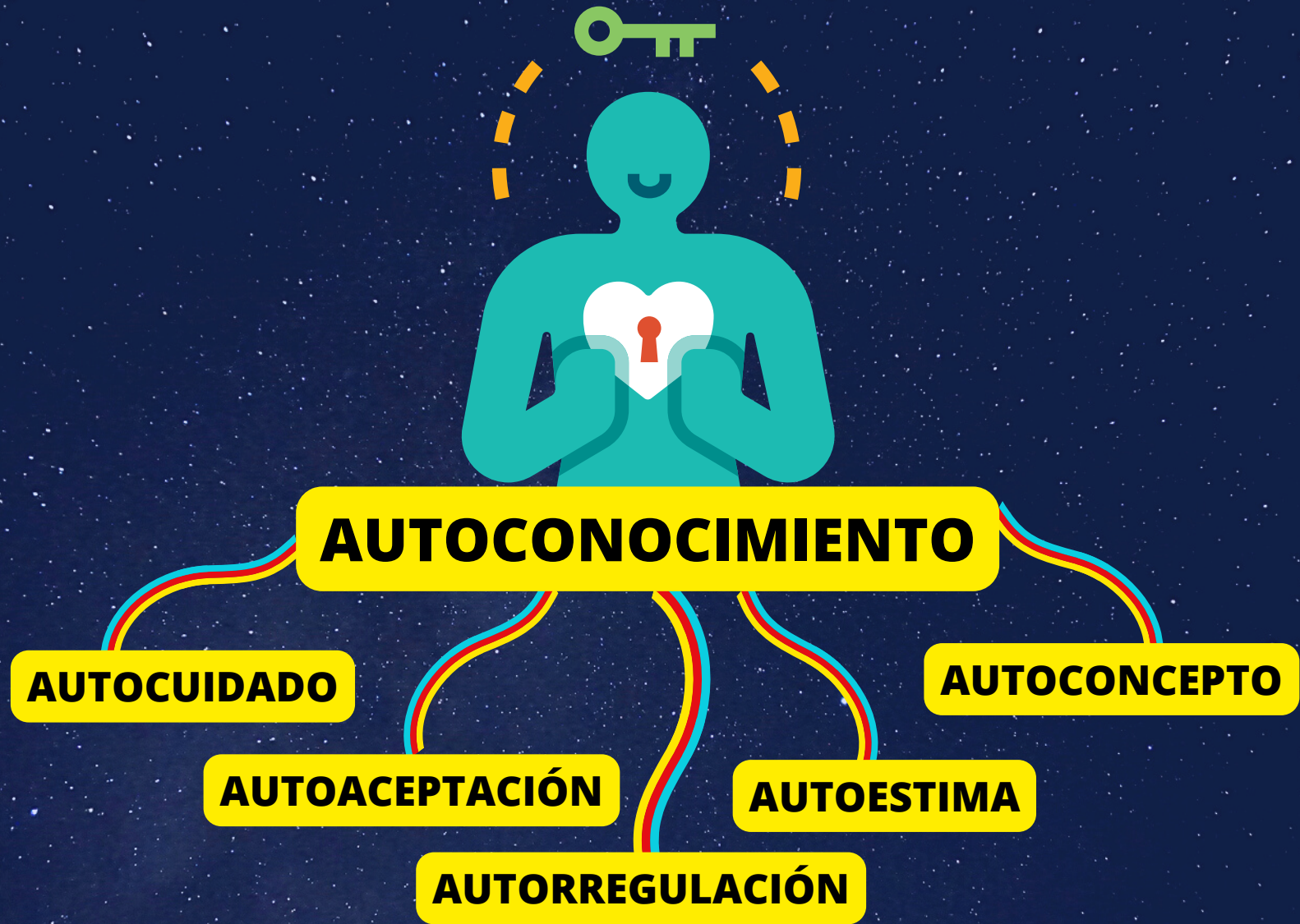
HABILIDAD DE RESPONDER

YO ELIJO QUÉ RESPONDER



NO SOY UN ROBOT

4. RESPONS-HABILIDAD



NO SOY UN ROBOT

4. RESPONS-HABILIDAD



Preguntas guía debate

1. ¿Qué te ha llamado la atención del episodio 4?
2. ¿Podemos controlar qué emoción sentimos?
3. ¿Podemos controlar cómo gestionamos una emoción?
4. ¿Qué diferencia hay entre reaccionar y responder?
5. ¿Por qué crees que responder es actuar con responsabilidad?
6. ¿Qué ocurre cuando tenemos un estado de emergencia emocional?
7. ¿Qué diferencia crees que hay entre una respuesta adaptativa y una NO adaptativa? Pon un ejemplo.
8. ¿Crees que una reacción puede ser adaptativa? Pon un ejemplo.
9. ¿Qué significa autoconocimiento? ¿Para qué crees que sirve?
10. ¿De qué te has dado cuenta?

NO SOY UN ROBOT

4. RESPONS-HABILIDAD

Dinámicas de entrenamiento

EL CIELO DE MENTE

¿Para qué? Desarrollar la autoobservación de nuestros pensamientos y el autoconocimiento, sin juzgarnos. Favorece también la relajación.

¿Poner foco en? En la impermanencia y el cambio constante de los pensamientos y emociones.

Distribución del alumnado: individual, sentado.

Duración: menos de 5 minutos.

¿Cuándo realizarla? Integrar en la rutina diaria, por ejemplo, al comenzar la jornada.

¿Materiales? Ninguno para la versión básica. Si se desea realizar el dibujo, necesitarán material para dibujar.

Descripción del entrenamiento.

Se invita al alumnado a cerrar los ojos, y se guía la siguiente visualización:

Vamos a imaginar que nuestro cuerpo es una montaña, nuestra cabeza es la cumbre de esa montaña y nuestra mente es el cielo azul... infinito. Los pensamientos son como nubes que cruzan por el cielo de nuestra mente.

Observa cómo está tu cielo ahora.

- *¿Cómo son tus nubes (pensamientos)?*
- *¿Son densas o ligeras?*
- *¿Son oscuras de tormenta o claritas?*
- *¿Son nubes grandes o pequeñas?*
- *¿A qué velocidad pasan las nubes (lentas, rápido, no se mueven...)?*
- *¿Qué ha cambiado en tu cielo (mente) desde que comenzaste a observarlo hasta ahora?*
- *Da igual cómo estén tus nubes ahora, porque siempre están cambiando. Y recuerda que detrás siempre está el cielo azul... infinito.*

Volvemos a este espacio. Observa qué ha cambiado en tu mente con respecto a la última vez que realizaste este entrenamiento.

Dibuja en el folio cómo está ahora el cielo de tu mente.

Se sugiere guardar el dibujo con el fin de realizar este mismo ejercicio en diferentes momentos y observar así la impertinencia y cambio constante en pensamientos y emociones.

NO SOY UN ROBOT



NO SOY UN ROBOT

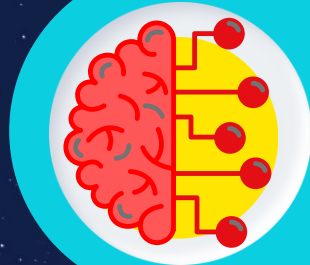
PROPUESTA INTERDISCIPLINAR PARA LA PSICOEDUCACIÓN EMOCIONAL

5. LA AUTORREGULACIÓN



NO SOY UN ROBOT

5. AUTORREGULACIÓN



**NUESTRO CEREBRO ESTÁ
CAMBIANDO CONTINUAMENTE...**

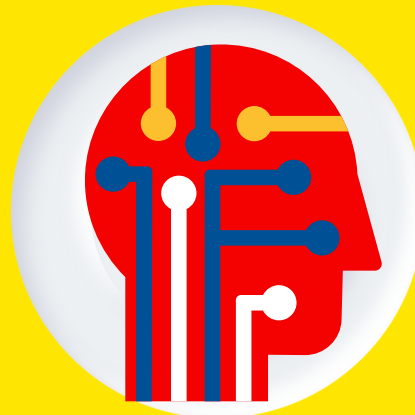
**GRACIAS A LA PLASTICIDAD NEURONAL SE
MODIFICA SU ESTADO, CREANDO NUEVAS
ESTRUCTURAS Y CONEXIONES NEURONALES.**



**...EN FUNCIÓN DE NUESTROS HÁBITOS,
EXPERIENCIAS Y LO QUE NECESITEMOS
DESARROLLAR PARA SOBREVIVIR.**

NO SOY UN ROBOT

5. AUTORREGULACIÓN



TODAS LAS PERSONAS PODEMOS GENERAR PENSAMIENTOS Y CREENCIAS DIFERENTES, ADQUIRIR COSTUMBRES DISTINTAS, EXPLORAR LAS EMOCIONES Y APRENDER DE ELLAS.

**La plasticidad neuronal
nos permite
"reprogramarnos"**

NO SOY UN ROBOT

5. AUTORREGULACIÓN

**LA NEUROPLASTICIDAD
NOS PERMITE CAMBIAR
Y EVOLUCIONAR COMO
PERSONAS Y COMO ESPECIE**



NO SOY UN ROBOT

5. AUTORREGULACIÓN



NO SOY UN ROBOT

5. AUTORREGULACIÓN



NO SOY UN ROBOT

5. AUTORREGULACIÓN

PASOS IMPLICADOS EN LA AUTORREGULACIÓN



¿QUÉ SIENTO?

**OBSERVO:
SENSACIONES CORPORALES
PENSAMIENTOS
CONDUCTA**

1



¿CÓMO ME CALMO?

**TÉCNICAS DE
RELAJACIÓN**

2



¿QUÉ NECESITO?

**¿QUÉ ME ESTÁ
DICIENDO LA EMOCIÓN?**

3



RESPONDO

**DE MANERA
ADAPTATIVA**

4

NO SOY UN ROBOT

5. AUTORREGULACIÓN



NO SOY UN ROBOT

5. AUTORREGULACIÓN

Preguntas guía debate



1. ¿Qué te ha llamado la atención del episodio 5?
2. ¿Qué significa autorregulación? ¿Para qué sirve?
3. ¿Una persona que siempre haya reaccionado en su vida, puede aprender a autorregularse?, ¿por qué?
4. ¿Crees que alguna vez te has autorregulado para gestionar una emoción?, ¿cómo lo hiciste? y ¿qué señal te indicó que necesitabas autorregularte?
5. ¿Qué dificultades encuentras a la hora de autorregularte?
6. ¿Qué se puede hacer para entrenar la autorregulación?
7. ¿Qué cambiaría si todas las personas aprendieran técnicas de autorregulación?
8. ¿De qué te has dado cuenta?

NO SOY UN ROBOT

5. AUTORREGULACIÓN

Dinámicas de entrenamiento

RESPIRACIÓN DEL CUADRADO

¿Para qué? Desarrollar la consciencia de la relación entre respiración y emoción. Entrenar una herramienta para desarrollar la autorregulación, la concentración y la relajación. Tomar consciencia del cambio mediante la práctica.

¿Poner foco en? Sensaciones que se producen en cada fase de la respiración.

Distribución del alumnado: individual, sentado.

Duración: 1-2 minutos. Con la práctica podemos aumentar la duración del ejercicio.

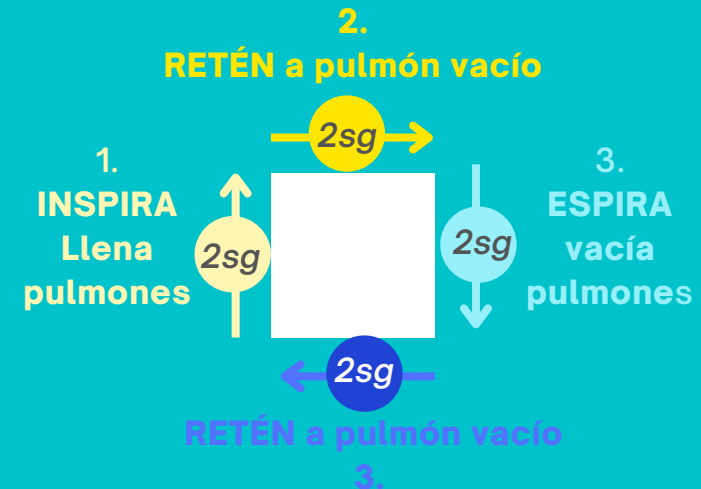
¿Cuándo realizaría? Integrar en la rutina diaria o en cualquier momento que se desee realizar una pausa.

¿Materiales? Ninguno o campanilla para marcar cambio.

Descripción del entrenamiento.

Se invita al alumnado a cerrar los ojos, y se guía la siguiente visualización:

Visualiza un cuadrado. Podrás ir dibujando con tu dedo índice cada lado del cuadrado mientras realizas este ejercicio de respiración. Mentalmente irás repasando el perímetro como guía de la duración de tu respiración:



Cada lateral del cuadrado representa una parte del ciclo de la respiración.

Comenzamos realizando el ejercicio durante uno o dos minutos.

Observa qué ha cambiado en tu mente desde que comenzaste hasta ahora.

NO SOY UN ROBOT



NO SOY UN ROBOT

PROPUESTA INTERDISCIPLINAR PARA LA PSICOEDUCACIÓN EMOCIONAL

6. EMO-RETO 1: LA IRA



NO SOY UN ROBOT

6. RETO N°1: LA IRA

SENSACIONES CORPORALES

- Alta activación muscular.
- Aumenta ritmo cardíaco.
- Aumenta ritmo respiratorio.
- Sensación intensa de energía.
- Apertura de orificios nasales.
- Labios en tensión.
- Elevación del mentón.
- Contracción y descenso de cejas.

COMPORTAMIENTO NO ADAPTATIVO

- Reaccionar de manera impulsiva, dejarse llevar por la agresividad física o verbal, sin tener en cuenta las consecuencias en las que puedan derivar nuestras acciones.
- Por otro lado, reprimir o acallar la ira, especialmente si surge de una situación que se repite en el tiempo también puede ser muy poco adaptativo.
- El exceso de ira está relacionado con problemas de salud.

IRA

SITUACIÓN

- Sentir una agresión física o verbal.
- Condiciones que generan:
 - Frustración.
 - Interrupción de una conducta motivada.
 - Situaciones injustas.
 - Atentados contra valores morales.
 - Inmovilidad o restricciones físicas o psicológicas.

OPCIONES DE AUTORREGULACIÓN

- Calmarse con la respiración:
 - Espirar por la boca.
 - Hacer la espiración más larga que la inspiración.
- Tomarse un tiempo:
 - Beber 1 vaso de agua.
 - Caminar o deporte.
- Estar en naturaleza.
- Realizar actividad artística.
- Contárselo a alguien.

PENSAMIENTOS

- Focalización de la atención en la situación.
- Posibilidad de obnubilación.
- Expresan aversión y desagrado con intensidad.
- Reflejan impaciencia.

COMPORTAMIENTO ADAPTATIVO

Al sentir los primeros síntomas de la ira, elegir una técnica de relajación que se considere adecuada en esa situación.

Observar qué se necesita, para qué está dando la ira ese plus de activación.

Pensar en qué hacer para cubrir esa necesidad, pero sin que ello genere arrepentimiento de lo que se pueda decir o hacer después.

Si se percibe que no se puede pensar con claridad, se continúa llevando a cabo alguna técnica de relajación.

NO SOY UN ROBOT

6. RETO N°1: LA IRA

*La ira es como el fuego,
solo se puede apagar
el primer chispazo.
Después es tarde.*

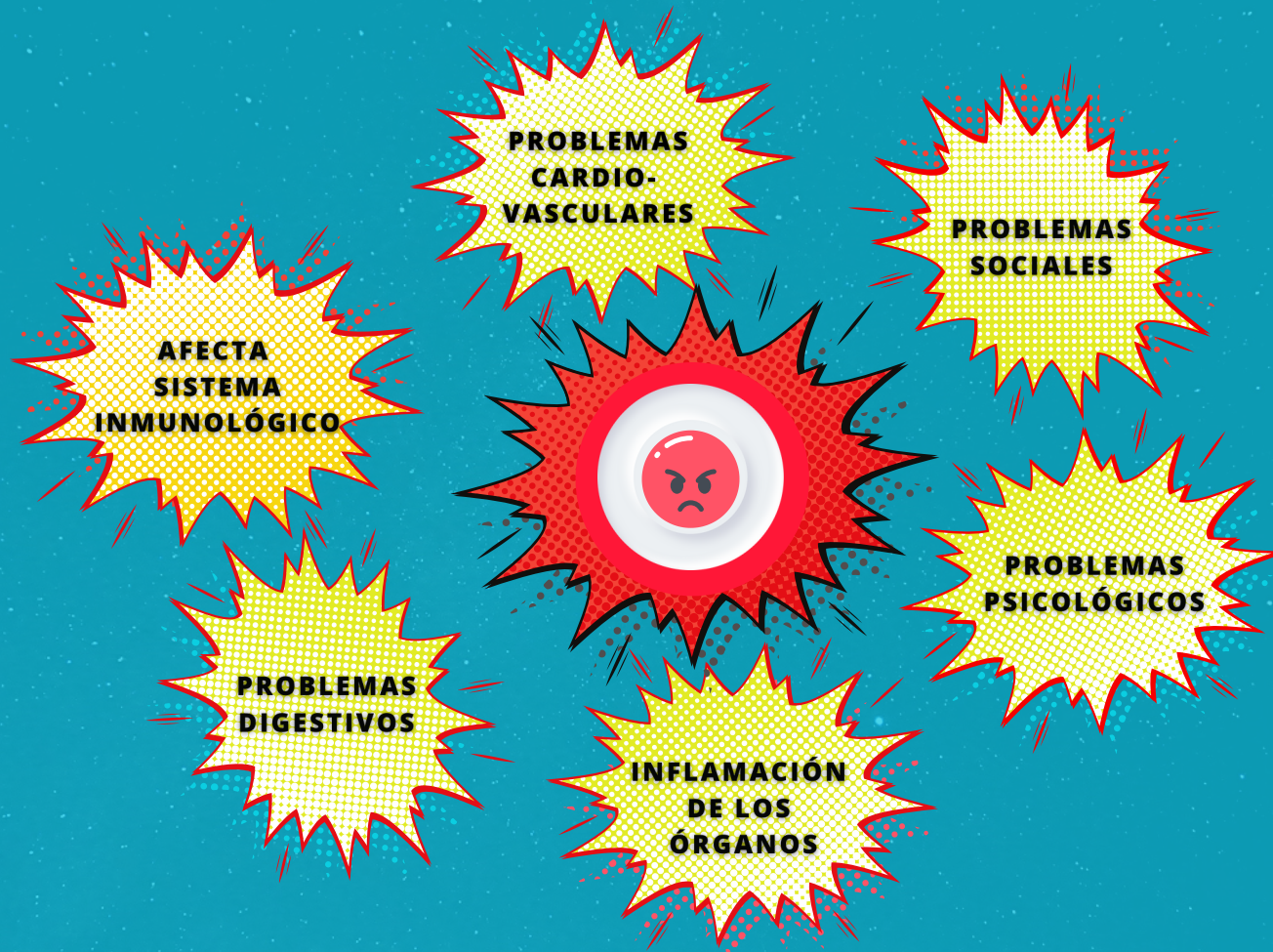
Giovanni Papini



NO SOY UN ROBOT

6. RETO N°1: LA IRA

POSIBLES EFECTOS EN LA SALUD DEL EXCESO DE LA CARGA DE IRA NO ADAPTATIVA :



NO SOY UN ROBOT

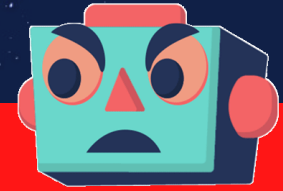
6. RETO N°1: LA IRA

Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo, pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo.

Aristóteles



NO SOY UN ROBOT



Preguntas guía debate

1. ¿Qué te ha llamado la atención del episodio 6?
2. ¿Qué señales envía nuestro cuerpo cuando comienza la ira?
3. ¿Qué señales nos indican que la gestión de la ira se va a descontrolar?
4. ¿Qué técnicas de autorregulación son útiles para gestionar la ira?
5. Cuando gestionas tu ira, ¿eso significa que ya no sientes ira?
6. El exceso de carga de ira prolongado en el tiempo ¿puede traer problemas de salud?
7. Pon un ejemplo de un personaje popular que haya gestionado su ira de manera NO adaptativa . ¿Qué consecuencias tuvo? ¿Qué crees que podía haber hecho para gestionarla adaptativamente?
8. Pon un ejemplo de un personaje popular que haya gestionado su ira de manera adaptativa. ¿Qué consecuencias tuvo?
9. ¿Cuál de las dos frases sobre la ira te ha llamado más la atención? ¿Por qué?
10. ¿De qué te has dado cuenta?

FORMULARIO EN COMÚN: IRA

COLOR

CANCIÓN

PELÍCULA

SERIE

VÍDEO MUSICAL

LIBRO

PERSONAJE

PALABRA

Empty rounded rectangular box for 'COLOR'.

Empty rounded rectangular box for 'CANCIÓN'.

Empty rounded rectangular box for 'PELÍCULA'.

Empty rounded rectangular box for 'SERIE'.

Empty rounded rectangular box for 'VÍDEO MUSICAL'.

Empty rounded rectangular box for 'LIBRO'.

Empty rounded rectangular box for 'PERSONAJE'.

Empty rounded rectangular box for 'PALABRA'.



NO SOY UN ROBOT

6. RETO N°1: LA IRA

Dinámicas de entrenamiento

RESPIRACIÓN de DOS POR UNO

¿Para qué? Entrenar una técnica de relajación mediante la respiración, útil de cara a la autorregulación de la ira y otras emociones.

¿Poner foco en? La importancia de la práctica diaria para que realmente funcione. Es posible que en un principio no produzca el efecto deseado en algunas personas. Familiarizándose con su respiración y practicando de manera constante, se dará un cambio.

Distribución del alumnado: individual.

Duración: 2-3 minutos aproximadamente.

¿Cuándo realizarla? Se sugiere realizar una vez al día utilizarla como parte de la rutina del grupo. Por ejemplo, realizar al principio de cada clase. Cuando esté entrenado, utilizar en caso de emergencia emocional para iniciar la autorregulación.

¿Materiales? Ninguno.

Descripción del entrenamiento. Nuestra respiración es clave en la gestión emocional. Previo a la realización del ejercicio, se sugiere realizar un breve estiramiento o movimiento.

1. Preparación: todo el alumnado sentado con la espalda erguida, ojos cerrados. Tomamos unos segundos para observar sensaciones en nuestro cuerpo. Llevamos la atención a nuestra respiración, observando cómo está en este momento, sin cambiar nada, solo sentirla.
2. Comenzamos con el ejercicio. Vamos a inspirar contando hasta uno, espiramos contando hasta dos. Que la respiración no sea ni muy rápida, ni demasiado larga, buscando que el alumnado esté cómodo.
3. Se realiza el ejercicio durante un minuto, guiando los tiempos de la respiración.
4. Al finalizar el minuto, antes de abrir los ojos, pedir al alumnado que observe qué ha cambiado en su mente tras solo un minuto de práctica.
5. A medida que van practicando y siempre que lo vea oportuno, pueden introducirse los siguientes cambios:
 - a. Duplicando los tiempos de respiración, inspirando en dos y espirando en cuatro.
 - b. Alargando la duración total del ejercicio a dos minutos.

En este tipo de ejercicios no es recomendable forzar los tiempos, ya que puede generar el efecto contrario al deseado. Por ese motivo, si el tiempo propuesto fuera demasiado largo, se ha de reducir a la duración anterior, o la que se necesite en ese momento. Lo más importante no es quién alarga más la respiración, sino observar qué sensaciones se producen en el cuerpo y la mente. La respiración se dará de manera natural.

Una vez que este tipo de respiración se va integrando con la práctica, se puede sugerir aplicar en momentos de emergencia emocional.

NO SOY UN ROBOT

IRA

Si la ira tuviera un COLOR, para mí sería...

La CANCIÓN que más ira me produce es...

La PELÍCULA que más ira me genera es...

La SERIE que más ira me da es...

EL VÍDEO MUSICAL que más ira me motiva es...

El LIBRO que más ira me suscita es...

La PERSONA FAMOSA que más ira me transmite es...

La PALABRA que más alegría ira me provoca es...



NO SOY UN ROBOT

IRA

Si la ira tuviera un COLOR, para mí sería...

La CANCIÓN que más ira me produce es...

La PELÍCULA que más ira me genera es...

La SERIE que más ira me da es...

EL VÍDEO MUSICAL que más ira me motiva es...

El LIBRO que más ira me suscita es...

La PERSONA FAMOSA que más ira me transmite es...

La PALABRA que más alegría ira me provoca es...



NO SOY UN ROBOT

2. SENSACIONES CORPORALES

IRA

1. SITUACIÓN

3. PENSAMIENTOS

4. COMPORTAMIENTO NO ADAPTATIVO

5. AUTORREGULACIÓN

6. COMPORTAMIENTO
ADAPTATIVO



NO SOY UN ROBOT

PROPUESTA INTERDISCIPLINAR PARA LA PSICOEDUCACIÓN EMOCIONAL

7. EMO-RETO 2: EL MIEDO



NO SOY UN ROBOT

7. RETO N°2: EL MIEDO

SENSACIONES CORPORALES

- Alta activación muscular, puede llegar a agarrotamiento.
- Aceleración de frecuencia cardíaca.
- Activación de sistema nervioso autónomo.
- Sudoración.
- Dilatación de pupilas.
- Descenso de temperatura corporal.
- Contracción de las cejas.
- Separación de los labios.

COMPORTAMIENTO NO ADAPTATIVO

- Si la reacción de miedo es excesiva, la eficacia de la respuesta disminuye y en lugar de actuar para buscar protección, conseguiremos aumentar nuestra exposición al peligro o al de las demás personas. Por ejemplo, cuando una persona se queda paralizada (aunque en algunos casos puede ser una reacción adaptativa).
- Por otro lado, reprimir, o no expresar una experiencia de miedo vivida, también es contraproducente.

MIEDO

SITUACIÓN

- Situaciones potencialmente peligrosas, o percibidas como tal.
- Estímulos condicionados a una respuesta de miedo aunque no entrañen peligro objetivo.
- Situaciones nuevas o misteriosas.
- Dolor o anticipación del dolor.

OPCIONES DE AUTORREGULACIÓN

- Calmarse con la respiración:
 - Espirar por la boca.
 - Hacer la espiración más larga que la inspiración.
- Tomarse un tiempo:
 - Beber 1 vaso de agua.
 - Moverse, estirar el cuerpo.
- Pedir ayuda.
- El humor.

PENSAMIENTOS

- Expresan la autopercepción de falta de estrategias de afrontamiento ante la amenaza.
- Generados desde obnubilación y el desasosiego.
- Se focalizan casi en exclusiva al estímulo temido.
- Manifiestan preocupación por la propia seguridad o salud.
- Indican la posibilidad de pérdida de control.

COMPORTAMIENTO ADAPTATIVO

Valorar la situación y los recursos propios de manera realista, con el fin de utilizar la alta energía que nos proporciona el miedo para:

- Huir o evitarlo si valoramos no tener suficientes recursos.
- Afrontarlo si valoramos que sí podemos contando, además, con el plus de energía física y mental que nos aporta el miedo.

NO SOY UN ROBOT

7. RETO N°2: EL MIEDO



TRES REACCIONES AL MIEDO:

PARALIZARSE

Paralizarse, procurar pasar sin que te perciban o tener una actitud sumisa de manera que no se nos interprete como una amenaza.

LUCHAR

El miedo nos activa para enfrentarnos a la amenaza, que en ese momento sentimos que podemos afrontar.

HUIR

Percibimos que la amenaza supera los recursos que tenemos y reaccionamos buscando protección.

NO SOY UN ROBOT

7. RETO N°2: EL MIEDO

PODEMOS ADQUIRIR MIEDOS POR:

EJEMPLO

Los cánones de belleza son diferentes de una cultura a otra y, además van cambiando a lo largo de la historia.

HERENCIA CULTURAL

Miedos basados en constructos culturales.

EXPERIENCIA PERSONAL

Tener una experiencia ante una situación para la que no sentimos preparación.

EJEMPLO

Sufrir el ataque de un perro puede generar miedo a los perros en general o a esa raza específica.

EJEMPLO

Una melodía infantil que ha sido utilizada en una película de terror puede provocar miedo cuando se escuche.

Un estímulo inofensivo queda asociado a otro que sí genera miedo, por lo que dará la misma respuesta.

POR ASOCIACIÓN

Miedos aprendidos mediante la experiencia de otras personas.

APRENDIZAJE VICARIO

EJEMPLO

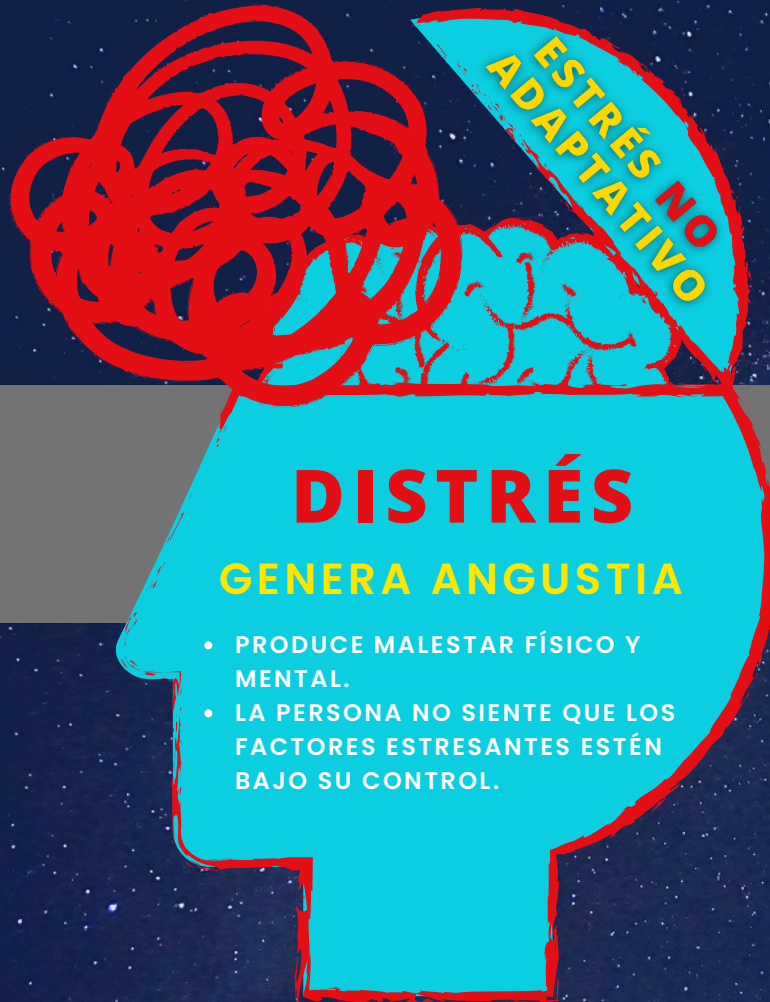
Escuchar que atracaron a alguien en la entrada de un parque puede generar temor a pasar por allí.



NO SOY UN ROBOT

7. RETO Nº2: EL MIEDO

¿EL ESTRÉS ES MALO?



NO SOY UN ROBOT

7. RETO Nº2: EL MIEDO



MIEDO



ANSIEDAD

VS



NO SOY UN ROBOT

7. RETO N°2: EL MIEDO

*He pasado más de
la mitad de mi vida
preocupado por cosas
que jamás iban a ocurrir.*

Winston Churchill



NO SOY UN ROBOT

7. RETO N°2: EL MIEDO

*Si un problema tiene solución,
de qué preocuparse ;
y si no tiene solución,
para qué te vas a preocupar.*

Proverbio Internacional



NO SOY UN ROBOT

7. RETO N°2: EL MIEDO



Preguntas guía debate

1. ¿Qué te ha llamado la atención del episodio 7?
2. ¿En qué situación crees que sería útil paralizarse por miedo?
3. ¿Cuál de las tres reacciones del miedo crees que es más adaptativa?
4. ¿De qué maneras se adquieren o aprenden los miedos?
5. ¿Crees que siempre se ha de evitar sentir estrés?
6. ¿En qué se diferencia la ansiedad del miedo?
7. ¿Qué frase sobre los miedos te ha llamado más la atención? ¿Por qué?
8. Pon un ejemplo de un personaje popular que haya gestionado su miedo de manera NO adaptativa . ¿Qué consecuencias tuvo? ¿Qué crees que podía haber hecho para gestionarlo adaptativamente?
9. Pon un ejemplo de un personaje popular que haya gestionado su miedo de manera adaptativa . ¿Qué consecuencias tuvo?
10. ¿De qué te has dado cuenta?

NO SOY UN ROBOT

FORMULARIO EN COMÚN: MIEDO

COLOR

CANCIÓN

PELÍCULA

SERIE

VÍDEO MUSICAL

LIBRO

PERSONAJE

PALABRA



NO SOY UN ROBOT

7. RETO N°2: EL MIEDO

Dinámicas de entrenamiento

TOMAR UN MINUTO PRESENTE

¿Para qué? Explorar el presente como espacio de seguridad, que posibilita la acción.

¿Poner foco en? Observar dónde está nuestra mente. Si se dispersa o si se va al pasado o al futuro, ello será normal. En cuanto nos demos cuenta, volvemos y nos felicitamos por habernos percatado.

Distribución del alumnado: individualmente.

Duración: cinco minutos.

¿Cuándo realizarla? Se sugiere introducir como rutina al comenzar la clase.

Si hay posibilidad, se puede realizar en exterior o en naturaleza.

¿Materiales? Ninguno.

Descripción del entrenamiento. Muchos de nuestros miedos son fantasías catastróficas sobre el futuro que habitualmente nunca ocurrirán. Entrenar volver al presente es una manera efectiva de gestionarlo.

1. Vamos a explorar el presente, lo que ocurre aquí y ahora, como si quisiéramos dejar de lado los pensamientos sobre el pasado o el futuro para poder concentrarnos en saborear este momento, durante un minuto.
2. Comenzamos preparando cuerpo y mente. Postura erguida y cómoda, cerramos los ojos. Conectamos con nuestros ojos y oídos reversibles para llevar la atención hacia nuestro interior. Observo qué partes de mi cuerpo están en contacto con el suelo, con la silla, con el respaldo. Observo si siento alguna tensión en espalda, cuello. Puedo movilizar un poco esa zona para relajarla.
3. Observo cómo está ahora mi respiración. Siento cómo el aire acaricia suavemente el interior de mis orificios nasales, al entrar y al salir. Siento la diferencia de temperatura entre el aire que entra y que sale. ¿Es más frío el aire que inspiro o el que espiro? Observo qué partes de mi cuerpo se mueven al respirar, ¿el pecho?, ¿costillas?, ¿barriga? Observo cómo respiro, sin tener que hacer ningún esfuerzo. Disfruto de esta sensación, de simplemente respirar sin tener que hacer ningún esfuerzo. Observo qué cambia dentro de mí.
4. Conecto con el mundo exterior ahora. Observo si percibo olores, sonidos. Abro los ojos, observo con curiosidad, como si fuera la primera vez que veo mi entorno. Observo la luz que hay, las sombras, los colores.
5. No hay ninguna amenaza. Si siento que sí la hay, ¿qué puedo hacer aquí y ahora para protegerme? Pienso desde la presencia del presente y pido ayuda si fuera necesario.

NO SOY UN ROBOT

MIEDO

Si el miedo tuviera un COLOR, para mí sería...

La CANCIÓN que más miedo me produce es...

La PELÍCULA que más miedo me genera es...

La SERIE que más miedo me da es...

EL VÍDEO MUSICAL que más miedo me motiva es...

EL LIBRO que más miedo me provoca es...

La PERSONA FAMOSA que más miedo me transmite es...

La PALABRA que más alegría miedo me evoca es...



NO SOY UN ROBOT

MIEDO

Si el miedo tuviera un COLOR, para mí sería...

La CANCIÓN que más miedo me produce es...

La PELÍCULA que más miedo me genera es...

La SERIE que más miedo me da es...

EL VÍDEO MUSICAL que más miedo me motiva es...

EL LIBRO que más miedo me provoca es...

La PERSONA FAMOSA que más miedo me transmite es...

La PALABRA que más alegría miedo me evoca es...



NO SOY UN ROBOT

2. SENSACIONES CORPORALES

4. COMPORTAMIENTO NO ADAPTATIVO

miedo

1. SITUACIÓN

5. AUTORREGULACIÓN

NO SOY UN ROBOT

3. PENSAMIENTOS

**6. COMPORTAMIENTO
ADAPTATIVO**



NO SOY UN ROBOT

PROPUESTA INTERDISCIPLINAR PARA LA PSICOEDUCACIÓN EMOCIONAL

8. EMO-RETO 3: LA TRISTEZA



NO SOY UN ROBOT

8. RETO N°3: LA TRISTEZA

TRISTEZA

SENSACIONES CORPORALES

- Ligero aumento de frecuencia cardíaca, presión sanguínea.
- Sensación de pérdida de energía.
- Disminución del ritmo de actividad en general, tanto mental como corporal.
- Necesidad de llorar.

SITUACIÓN

- Surge ante experiencias como una separación física o psicológica, una pérdida, un fracaso o decepción.
- En situación de indefensión, ausencia de predicción y control.
- En ausencia de actividades reforzadas.
- En situaciones de dolor crónico.

PENSAMIENTOS

- Expresan el valor de la pérdida o el daño que no puede ser reparado.
- Se focalizan en las consecuencias internas de la situación.
- Manifiestan un acercamiento afectivo hacia las personas en el mismo estado.
- Denotan desánimo, melancolía, incluso apatía.

COMPORTAMIENTO NO ADAPTATIVO

- No expresar la tristeza o realizar continuamente conductas distractorias y evasivas para no llorar.
- Mantener la emoción de tristeza más tiempo de lo habitual, de manera que comience a perjudicar otros ámbitos de la vida.

COMPORTAMIENTO ADAPTATIVO

- Expresar la tristeza como se considere, según las necesidades y la situación en la que se encuentre la persona.
- Permitirse la vulnerabilidad, el cuidado y cobijo de otras personas.
- Permitirse un tiempo para integrar lo ocurrido. Respetar los propios tiempos y necesidades.
- Establecer una relación amable la persona consigo misma.
- Reflexionar sobre la vida propia, ¿qué se necesita reestructurar o cambiar tras la pérdida? ¿Cómo se puede afrontar el cambio?

OPCIONES DE AUTORREGULACIÓN

- Expresar la tristeza, llorar, hablar, abrazar, escribir.
- Expresarla artísticamente, dibujar, cantar.
- Espirar por la boca.
- Beber un vaso de agua.
- Caminar o hacer habitualmente deporte.
- Estar en naturaleza.

NO SOY UN ROBOT

8. RETO N°3: LA TRISTEZA

**TRAS UNA PÉRDIDA,
ES NORMAL VIVIR:**

**NEGACIÓN
O
PARALIZACIÓN**

INCREDULIDAD
ANTE LO QUE
ESTÁ
PASANDO.

IRA

IRRITACIÓN,
RESISTENCIA
A LA NUEVA
SITUACIÓN.
IRA HACIA SÍ Y
HACIA LAS
DEMÁS
PERSONAS.

NEGOCIACIÓN

BUSCAR LO
POSITIVO DE
LA NUEVA
SITUACIÓN.

**DOLOR
EMOCIONAL**

TRISTEZA.
EL DÍA A DÍA
EVIDENCIA QUE
EL CAMBIO ES
IRRECUPERABLE.

ACEPTACIÓN

TOMAR
UNA VISIÓN
REALISTA DE LA
NUEVA SITUACIÓN.
REORGANIZACIÓN
DE LA NUEVA
VIDA.

GRATITUD

PONER EL FOCO
EN LA FORTUNA
DE LO
COMPARTIDO.

NO SOY UN ROBOT

8. RETO N°3: LA TRISTEZA

No puedes evitar
que las aves de la tristeza
vuelen sobre tu cabeza,
pero sí puedes evitar
que aniden en tu cabello.

Proverbio Chino



NO SOY UN ROBOT

8. RETO N°3: LA TRISTEZA

*Cuando vivimos una gran decepción,
no sabemos si ahí
se acaba la historia;
también podría ser el principio
de una gran aventura.*

Pema Chodron



NO SOY UN ROBOT



Preguntas guía debate

1. ¿Qué te ha llamado la atención del episodio 8?
2. Cuando estamos tristes, ¿crees que lo ideal es hacer cualquier cosa para distraernos, para no llorar? ¿Por qué?
3. Si en algún momento necesitamos llorar, pero no es el momento ni el lugar, ¿qué podemos hacer para calmar la emoción?
4. Cuando tenemos una pérdida, ¿solo se siente tristeza?
5. Pon un ejemplo de un personaje popular que haya gestionado su tristeza de manera NO adaptativa . ¿Qué consecuencias tuvo? ¿Qué crees que podía haber hecho para gestionarla adaptativamente?
6. Pon un ejemplo de un personaje popular que haya gestionado su tristeza de manera adaptativa . ¿Qué consecuencias tuvo?
7. ¿De qué te has dado cuenta?

FORMULARIO EN COMÚN: TRISTEZA

COLOR

CANCIÓN

PELÍCULA

SERIE

VÍDEO MUSICAL

LIBRO

PERSONAJE

PALABRA

Blank rounded rectangular box for 'COLOR'.

Blank rounded rectangular box for 'CANCIÓN'.

Blank rounded rectangular box for 'PELÍCULA'.

Blank rounded rectangular box for 'SERIE'.

Blank rounded rectangular box for 'VÍDEO MUSICAL'.

Blank rounded rectangular box for 'LIBRO'.

Blank rounded rectangular box for 'PERSONAJE'.

Blank rounded rectangular box for 'PALABRA'.



NO SOY UN ROBOT

8. RETO N°3: LA TRISTEZA

Dinámicas de entrenamiento

INVISIBLE PARA LOS OJOS

¿Para qué? Conectar con la tristeza, la empatía y generar lazos de apoyo en el grupo, así como con la propia sensación de tristeza.

¿Poner foco en? A lo largo de la visualización observar cómo, aparentemente, no parece que estemos haciendo nada, pero observamos todo lo que está cambiando en nuestro interior.

Distribución del alumnado: individualmente.

Duración: cinco minutos aproximadamente.

¿Cuándo realizarla? Puede integrarse como rutina semanal. Elegir un momento de tranquilidad.

¿Materiales? Opcional: música relajante y positiva.

Descripción del entrenamiento:

1.Preparación: comenzamos preparando cuerpo y mente. Postura erguida, cerramos los ojos, observamos sensaciones corporales. Conectamos con nuestros ojos reversibles para mirar hacia nuestro interior. Observamos cómo está ahora nuestra respiración. Realizamos cinco respiraciones profundas, alargando la espiración. Observo qué cambia cuando conecto con mi interior.

2. Vamos a pensar en alguien de nuestra clase que hayamos observado últimamente que está triste. Quizá es alguien que te lo ha expresado abiertamente o quizá es alguien a quien has visto más irritable últimamente. A veces la tristeza se expresa con irritabilidad, con falta de amabilidad, o con cambios en nuestro aspecto o en nuestros hábitos. Piensa en alguien del grupo que últimamente notes que haya podido estar manifestando señales de tristeza, lo haya dicho o no abiertamente.

3. Vamos a visualizar a esa persona, pero no solo con nuestra mente, vamos a visualizarla también con nuestro corazón. Vamos a desearle:

- Amor, que sienta seguridad, que sienta confianza en su interior. Que pueda ver todo lo maravilloso que tiene dentro.
- Fuerza para atravesar este momento difícil. Que lo que atraviese es parte de un proceso, un cambio, del que saldrá con más fortaleza y siendo aún mejor persona.
- Que, pase lo que pase, todo pasará, que confíe.

4. Observa qué cambia en tu interior cuando le deseas amor a otra persona.

5. Podemos repetir esta visualización en este o en otro momento dirigiéndosela a otra persona. Por ejemplo:

- A un familiar u otro ser querido.
- Hacia la propia tristeza interior.
- Hacia alguien que no conozca.

NO SOY UN ROBOT

TRISTEZA

Si la tristeza tuviera un COLOR, para mí sería...

La CANCIÓN que más tristeza me produce es...

La PELÍCULA que más tristeza me genera es...

La SERIE que más tristeza me da es...

EL VÍDEO MUSICAL que más tristeza me motiva es...

El LIBRO que más tristeza me provoca es...

La PERSONA FAMOSA que más tristeza me transmite es...

La PALABRA que más tristeza me evoca es...



NO SOY UN ROBOT

TRISTEZA

Si la tristeza tuviera un COLOR, para mí sería...

La CANCIÓN que más tristeza me produce es...

La PELÍCULA que más tristeza me genera es...

La SERIE que más tristeza me da es...

EL VÍDEO MUSICAL que más tristeza me motiva es...

El LIBRO que más tristeza me provoca es...

La PERSONA FAMOSA que más tristeza me transmite es...

La PALABRA que más tristeza me evoca es...



NO SOY UN ROBOT

2. SENSACIONES CORPORALES

1. SITUACIÓN

3. PENSAMIENTOS

4. COMPORTAMIENTO NO ADAPTATIVO

5. AUTORREGULACIÓN

**6. COMPORTAMIENTO
ADAPTATIVO**



NO SOY UN ROBOT

PROPUESTA INTERDISCIPLINAR PARA LA PSICOEDUCACIÓN EMOCIONAL

9. EMO-RETO 4: EL ASCO



NO SOY UN ROBOT

9. RETO N°4: EL ASCO

SENSACIONES CORPORALES

- Aumento de reactividad gastrointestinal.
- Activación del sistema nervioso parasimpático.
- Sensaciones desagradables como náuseas o mareos.
- Tensión muscular.

COMPORTAMIENTO NO ADAPTATIVO

- Actuar con rechazo hacia estímulos, ya sean alimentos, personas o grupos sociales, sin conocerlos, sino por prejuicios o por sobregeneralizar un caso y extrapolarlo a todos los demás. Por ejemplo, pruebo una fresa podrida y asocio que todas las fresas son así.
- No escuchar las señales que nos indica nuestro cuerpo. Por ejemplo, cuando está saciado y seguimos comiendo de manera compulsiva.
- Un exceso de asco, lo cual puede producir fobia.

ASCO

SITUACIÓN

- Se genera ante estímulos desagradables, potencialmente peligrosos o molestos.
- Estímulos que se hayan quedado condicionados.
- Por influencias sociales y culturales. Todo aquello que se interprete como una amenaza a los valores y pautas morales, llegando así a estigmatizar grupos sociales.

OPCIONES DE AUTORREGULACIÓN

- Respira alargando espiración.
- Espira por la boca.
- Bebe un vaso de agua.
- Expresar lo que se siente.
- Salir a la naturaleza.

PENSAMIENTOS

- Manifiestan necesidad de evitación o alejamiento del estímulo que provoca la emoción.
- Expresiones onomatopéyicas de rechazo o repulsión.
- Actividad cognitiva que relaciona la sensación de malestar fisiológico con otros estímulos presentes, que pueden quedar asociados a dicha sensación.

COMPORTAMIENTO ADAPTATIVO

Analizar si la situación de asco viene de una amenaza real o se trata de un prejuicio o una respuesta condicionada por otra situación.

Valorar qué se puede hacer realmente en función de la situación y la peligrosidad del estímulo y respetando a las demás personas para evitar perjudicarse a sí y a otras personas.

NO SOY UN ROBOT

9. RETO N°4: EL ASCO

ALGUNOS ASCOS QUE NO SON INNATOS

SOBREGENERALIZACIÓN

Ante una única experiencia de asco con un estímulo, se extrapola a todos los estímulos. Por ejemplo, comer una fresa en mal estado y deducir que todas las fresas saben a podrido.

SACIEDAD

El exceso de ingesta de cualquier alimento puede producir indigestión y aversión al mismo. También puede producirse en otros estímulos como por ejemplo, una canción que en principio te gusta, te acaba generando rechazo por escucharla tanto en todas partes.

APRENDIZAJE VICARIO

Asco aprendido a través de la experiencia de otra persona. Por ejemplo, que alguien diga que un alimento sabe fatal y quienes escuchan esta idea la fijan de manera preconcebida sin cuestionárselo. Ocurre también cuando alguien comenta algo negativo de otra persona y el resto, sin conocerla, se queda con esa idea.

CONSTRUCTOS CULTURALES

La emoción del asco es aprendida por influencias sociales. Rechazo hacia aquello que siento que amenaza mi ideología, valores, pautas morales o que es diferente a lo que conozco. Por ejemplo, lo que es asqueroso en una cultura, en otras es delicioso.

POR ASOCIACIÓN

Una respuesta condicionada: un estímulo neutro que originalmente no produce asco, ante una intensa experiencia de asco por otro motivo, el estímulo neutro acabará generando asco si la experiencia es lo suficientemente intensa o se ha repetido en el tiempo.

Por ejemplo, tener un corte de digestión porque la leche estaba en mal estado, vomitas todo el desayuno, incluida unas galletas con sabor a canela. A partir de entonces el olor a canela te da náuseas.

NO SOY UN ROBOT

9. RETO N°4: EL ASCO

El asco precede al miedo.

Alberto Acosta



NO SOY UN ROBOT



9. RETO N°4: EL ASCO

Preguntas guía debate

1. ¿Qué te ha llamado la atención del episodio 9?
2. ¿En alguna ocasión tu "sensor de asco" ha fallado? Por ejemplo, te ha dado asco una comida por su apariencia o porque otras personas te han dicho que es asquerosa, pero luego la has probado y te ha gustado.
3. ¿Crees que también nos puede pasar con las personas, que seamos intolerantes o rechazemos a alguien por su apariencia?
4. ¿Cómo te sentirías si le provocaras asco a otra persona por un prejuicio?
5. ¿Cómo se aprende a sentir asco o rechazo?
6. ¿Qué costumbres de nuestra cultura pueden generar rechazo a otras culturas?
7. Pon un ejemplo de un personaje popular que haya gestionado su asco de manera NO adaptativa . ¿Qué consecuencias tuvo? ¿Qué crees que podía haber hecho para gestionarla adaptativamente?
8. Pon un ejemplo de un personaje popular que haya gestionado su asco de manera adaptativa . ¿Qué consecuencias tuvo?
9. ¿De qué te has dado cuenta?

FORMULARIO EN COMÚN: ASCO

COLOR

CANCIÓN

PELÍCULA

SERIE

VÍDEO MUSICAL

LIBRO

PERSONAJE

PALABRA



NO SOY UN ROBOT

9. RETO N°4: EL ASCO

Dinámicas de entrenamiento

MIS ASCOS APRENDIDOS

¿Para qué? Explorar "el asco" adquirido a través del autoconocimiento poniendo ejemplos propios y focalizando en la toma de consciencia de los estímulos que han generado asco.

¿Poner foco en? En un primer momento animarles a que pongan ejemplos reales, basados en su propia experiencia. Posteriormente, en la puesta en común preguntar: ¿de qué te das cuenta? ¿Crees que son adaptativos? ¿Crees que se pueden cambiar?

Distribución del alumnado: primero en grupos de dos a cuatro personas. Posteriormente en la puesta en común, todo el grupo.

Duración: 50 minutos aproximadamente.

¿Cuándo realizarla? Tras haber visionado el episodio 9 y ver los apuntes gráficos. Puede realizarse en interior o en exterior.

¿Materiales? Lo necesario para apuntar los ejemplos.

Descripción del entrenamiento.

1. Primero repasaremos en los apuntes gráficos la lámina de "Algunos Ascos que NO son innatos" :
 - Saciedad
 - Aprendizaje Vicario
 - Constructos Culturales
 - Por asociación
 - Por sobregeneralización
2. En grupos pequeños exploramos y compartimos como mínimo un ejemplo personal relacionado con cada uno de ellos. Cada persona apunta los ejemplos en un folio. Se comenta si hay coincidencias, qué les llama la atención.
3. El grupo elige un ejemplo de cada uno y una persona portavoz los comparte en el grupo.
4. Debate grupal.
 - ¿Qué rasgos de nuestra cultura pueden generar rechazo en otras culturas?
 - ¿De qué nos damos cuenta?

NO SOY UN ROBOT

asco

Si el asco tuviera un COLOR, para mí sería...

La CANCIÓN que más asco me produce es...

La PELÍCULA que más asco me genera es...

La SERIE que más asco me da es...

EL VÍDEO MUSICAL que más asco me provoca es...

El LIBRO que más asco me suscita es...

La PERSONA FAMOSA que más asco me transmite es...

La PALABRA que más asco me evoca es...



NO SOY UN ROBOT

asco

Si el asco tuviera un COLOR, para mí sería...

La CANCIÓN que más asco me produce es...

La PELÍCULA que más asco me genera es...

La SERIE que más asco me da es...

EL VÍDEO MUSICAL que más asco me provoca es...

El LIBRO que más asco me suscita es...

La PERSONA FAMOSA que más asco me transmite es...

La PALABRA que más asco me evoca es...



NO SOY UN ROBOT

2. SENSACIONES CORPORALES

1. SITUACIÓN

3. PENSAMIENTOS

4. COMPORTAMIENTO NO ADAPTATIVO

5. AUTORREGULACIÓN

**6. COMPORTAMIENTO
ADAPTATIVO**



NO SOY UN ROBOT

PROPUESTA INTERDISCIPLINAR PARA LA PSICOEDUCACIÓN EMOCIONAL

10. EMO-RETO 5: SORPRESA



NO SOY UN ROBOT

10. RETO N°5: LA SORPRESA

SORPRESA

SENSACIONES CORPORALES

- Ligera disminución de frecuencia cardíaca.
- Aumenta la activación del sistema nervioso autónomo y del somático.
- Se elevan cejas, párpados, se abre la boca, desciende la mandíbula.

SITUACIÓN

- Surge ante una situación novedosa, extraña o inesperada. Normalmente se desvanece rápidamente dejando paso a la emoción congruente con dicha estimulación.
- Ante un aumento brusco de la estimulación.
- Por una interrupción de la actividad que se esté realizando en ese momento.

PENSAMIENTOS

- La atención y la memoria a corto plazo se focalizan en procesar la información.
- Aumenta la actividad mental.
- Se expresa desconcierto o incredulidad.
- Se manifiesta sensación de incertidumbre por lo que acontecerá.
- Puede quedar la mente en blanco momentáneamente.

COMPORTAMIENTO NO ADAPTATIVO

- Tomar decisiones o acciones importantes cuando se está en estado de obnubilación, es decir, con la sensación de tener la mente en blanco o de no poder pensar con claridad o con pérdida temporal de sentido común.

OPCIONES DE AUTORREGULACIÓN

Tomar un minuto consciente.

Calmarse con la respiración:

- Espirar por la boca.
- Respirar, alargar espiración.

Tomarse un tiempo:

- Beber un vaso de agua.
- Caminar o deporte.
- Estar en naturaleza.

COMPORTAMIENTO ADAPTATIVO

- Focalizar la activación que nos da la sorpresa en poner atención de manera resolutiva en aquello que nos la provoca.
- Si se trata de una sorpresa intensa, tener en cuenta que la emoción que venga posteriormente estará cargada con la activación de la sorpresa, por lo que poner en marcha técnicas de relajación mediante la respiración, puede facilitar la gestión posterior.

NO SOY UN ROBOT

10. RETO N°5: LA SORPRESA

LA SORPRESA ES UNA EMOCIÓN NEUTRA



**ACTÚA COMO FOCO Y TOMA EL CARÁCTER
DE LA EMOCIÓN QUE LA SIGUE:**



NO SOY UN ROBOT

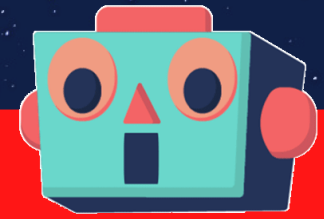
10. RETO N°5: LA SORPRESA

*La vida es
la constante sorpresa
de saber que existo.*

Rabindranath Tagore



NO SOY UN ROBOT



Preguntas guía debate

1. ¿Qué te ha llamado la atención del episodio 10?
2. ¿Crees que las personas deben tomar decisiones importantes cuando se encuentran en estado de obnubilación? ¿Qué consecuencias puede tener?
3. Pon un ejemplo de un personaje popular que haya gestionado su sorpresa de manera NO adaptativa . ¿Qué consecuencias tuvo? ¿Qué crees que podía haber hecho para gestionarla adaptativamente?
4. Pon un ejemplo de un personaje popular que haya gestionado su sorpresa de manera adaptativa . ¿Qué consecuencias tuvo?
5. ¿De qué te has dado cuenta?

FORMULARIO EN COMÚN: SORPRESA

COLOR

CANCIÓN

PELÍCULA

SERIE

VÍDEO MUSICAL

LIBRO

PERSONAJE

PALABRA

Blank rounded rectangular box for 'COLOR'.

Blank rounded rectangular box for 'CANCIÓN'.

Blank rounded rectangular box for 'PELÍCULA'.

Blank rounded rectangular box for 'SERIE'.

Blank rounded rectangular box for 'VÍDEO MUSICAL'.

Blank rounded rectangular box for 'LIBRO'.

Blank rounded rectangular box for 'PERSONAJE'.

Blank rounded rectangular box for 'PALABRA'.



NO SOY UN ROBOT

10. RETO N°5: LA SORPRESA

Dinámicas de entrenamiento

MÁS ALLÁ DE LA SORPRESA

¿Para qué? Explorar, por un lado, la emoción que viene tras cada sorpresa; y, por otra parte, la sorpresa como recurso para captar la atención en la comunicación.

¿Poner foco en? Fomentar en el alumnado hacer algo diferente, que sorprenda.

Tras cada exposición comentar qué elementos utilizados han generado sorpresa y han servido para captar la atención del público.

Distribución del alumnado: en parejas.

Duración: puede durar una o dos sesiones.

¿Cuándo realizarla? Durante la jornada escolar. Puede realizarse en el aula o al aire libre.

¿Materiales? Depende de lo que el alumnado decida utilizar.

Descripción del entrenamiento. La actividad se divide en tres partes:

1. De manera individual cada persona describirá en un folio tres situaciones que haya vivido y le hayan generado sorpresa. La emoción que le generó tras la sorpresa, la escribirá en otro folio.
2. Posteriormente, cada persona compartirá con una pareja las tres sorpresas. Tras escuchar el relato, la pareja ha de adivinar qué emoción le provocó dicha situación tras la sorpresa y se contrastará con la respuesta que la persona había apuntado en el folio.
3. Cada persona elegirá una de las tres sorpresas para compartirla con el resto del alumnado. La preparación se puede realizar en parejas. El objetivo es narrar el relato teniendo en cuenta utilizar elementos para sorprender al público a la hora de comunicarlo. Por ejemplo:
 - a. Realizar pausas y cambios de ritmo en la narración.
 - b. Utilizar cambios en el tono y volumen de la voz con el fin de darle dinámica.
 - c. Aprovechar el movimiento en el espacio para romper la monotonía.
 - d. Incorporar el cuerpo como elemento expresivo, utilizando expresión facial, manos, brazos... teniendo en cuenta realizar cambios en la velocidad e intensidad de movimientos.
 - e. Usar la música o cualquier otro elemento artístico que esté al servicio de la narración es bienvenido.
 - f. Utilizar la creatividad, gran aliada de las sorpresas.
4. Tras cada exposición, analizaremos de manera respetuosa qué elementos han sido útiles.

NO SOY UN ROBOT

SORPRESA

Si la sorpresa tuviera un COLOR, para mí sería...

La CANCIÓN que más sorpresa me produce es...

La PELÍCULA que más sorpresa me genera es...

La SERIE que más sorpresa me da es...

EL VÍDEO MUSICAL que más sorpresa me motiva es...

El LIBRO que más me ha sorprendido es...

La PERSONA FAMOSA que más sorpresa me transmite es...

La PALABRA que más sorpresa me provoca es...



NO SOY UN ROBOT

SORPRESA

Si la sorpresa tuviera un COLOR, para mí sería...

La CANCIÓN que más sorpresa me produce es...

La PELÍCULA que más sorpresa me genera es...

La SERIE que más sorpresa me da es...

EL VÍDEO MUSICAL que más sorpresa me motiva es...

El LIBRO que más me ha sorprendido es...

La PERSONA FAMOSA que más sorpresa me transmite es...

La PALABRA que más sorpresa me provoca es...



NO SOY UN ROBOT

SORPRESA

2. SENSACIONES CORPORALES

1. SITUACIÓN

3. PENSAMIENTOS

4. COMPORTAMIENTO NO ADAPTATIVO

5. AUTORREGULACIÓN

6. COMPORTAMIENTO
ADAPTATIVO



NO SOY UN ROBOT

PROPUESTA INTERDISCIPLINAR PARA LA PSICOEDUCACIÓN EMOCIONAL

11. EMO-RETO 6: LA ALEGRÍA



NO SOY UN ROBOT

11. RETO N°6: LA ALEGRÍA

ALEGRÍA

SENSACIONES CORPORALES

- Disminuye el tono muscular.
- Se alarga espiración.
- Ligera aceleración de frecuencia cardíaca.
- Sensación de bienestar.
- Ganas de sonreír.
- Sensación de ligereza.
- Sensación de abrir el pecho.

SITUACIÓN

- Surge ante un acontecimiento positivo o agradable, como ganar un premio, recibir un cumplido, tener una agradable experiencia.
- También, ante situaciones que atenúan o eliminan situaciones vividas como negativas o desagradables, como el dolor, el castigo, el hambre.
- Vivir situaciones cómicas.

PENSAMIENTOS

- Manifiestan confianza y una actitud optimista.
- Surgen recuerdos de información positiva.
- Se producen más pensamientos relacionados con el altruismo y la empatía.
- Promueven que este estado perdure y se repita dicha situación.
- Se generan vínculos de afiliación.
- Vivencia placentera reforzante de cualquier estímulo al que se asocie.

COMPORTAMIENTO NO ADAPTATIVO

- Dejarse llevar por la carga emocional de la alegría, la euforia, en situaciones en que hacerlo de ese modo, generaría consecuencias inadecuadas.
- Dejarse llevar por el optimismo, perdiendo el contacto con la realidad y con el sentido común.
- Por otro lado, pretender estar siempre alegre y no permitirse sentir o expresar emociones desagradables tampoco es adaptativo.

OPCIONES DE AUTORREGULACIÓN

- Tomar un minuto consciente.
- Calmarse con la respiración:
 - Espirar por la boca.
 - Respirar, alargar espiración.
- Tomarse un tiempo:
 - Beber un vaso de agua.
 - Caminar o deporte.
 - Estar en naturaleza.

COMPORTAMIENTO ADAPTATIVO

- Disfrutar y celebrar el motivo de alegría, crear lazos con otras personas poniendo atención en no caer en conductas que se extralimiten y puedan desembocar en emociones desagradables en las demás o en la propia persona.
- Si se tiende a dejarse llevar por la euforia con facilidad es importante poner atención a las señales indicadoras de que se está pasando de alegría a euforia.

NO SOY UN ROBOT

11. RETO N°6: LA ALEGRÍA

ALGUNAS SEÑALES DE LA EUFORIA



POCA ESCUCHA

Estar más pendiente de lo que se va a decir o hacer, que de realmente escuchar a las otras personas.

TONO DE VOZ ALTO

Más alto de lo habitual. No se modula en función de lo que se cuenta.

RESPIRACIÓN

Es entrecortada y superficial.

POSTERIOR "BAJÓN"

A diferencia de la alegría, posteriormente se experimenta un bajón físico o emocional.

NO SOY UN ROBOT

CONDUCTA DESCONTROLADA

Decir o hacer cosas que pueden provocar arrepentimiento cuando pase la euforia.

SIEMPRE ALEGRE

Querer estar siempre con "buena energía" y forzando la alegría.

*A veces tu alegría es
la fuente de tu sonrisa,
pero a veces tu sonrisa
puede ser la fuente de tu alegría.*

Thich Nhat Hanh





Preguntas guía debate

1. ¿Qué te ha llamado la atención del episodio 11?
2. ¿Qué diferencia crees que hay entre alegría y euforia?
3. ¿Crees que es adaptativo intentar estar alegre todo el tiempo? ¿Qué consecuencias puede tener?
4. ¿Qué crees que significa la frase de Tich Nhat Hanh?
5. Pon un ejemplo de un personaje popular que haya gestionado su alegría de manera no adaptativa. ¿Qué consecuencias tuvo? ¿Qué crees que podía haber hecho para gestionarla adaptativamente?
6. Pon un ejemplo de un personaje popular que haya gestionado su alegría de manera adaptativa . ¿Qué consecuencias tuvo?
7. ¿De qué te has dado cuenta?

FORMULARIO EN COMÚN: ALEGRÍA

136

COLOR

CANCIÓN

PELÍCULA

SERIE

VÍDEO MUSICAL

LIBRO

PERSONAJE

PALABRA



NO SOY UN ROBOT

11. RETO N°6: LA ALEGRÍA

Dinámicas de entrenamiento

EUFORIA, LA ALEGRÍA QUE CALMARÍA

¿Para qué? Compartir una experiencia que promueva la alegría en el grupo. Explorar la diferencia entre alegría, euforia y vuelta a la calma.

¿Poner foco en? Que no caiga el ritmo, especialmente en el punto 2 y 3 del apartado B. Reflexionar posteriormente sobre las sensaciones percibidas.

Distribución del alumnado: grupal.

Duración: 45 minutos aproximadamente.

¿Cuándo realizarla? Tras visionar el vídeo y comentar los apuntes gráficos relacionados con la euforia.

¿Materiales? Espacio diáfano y reproductor de sonido.

Descripción del entrenamiento. Tras haber comentado las diferencias entre alegría y euforia, se elegirá una canción que produzca a alegría y ganas de bailar. Pueden utilizarse las más contestadas en el emo-formulario común.

A. CALENTAMIENTO PARA GENERAR AMBIENTE

1. LA DISTRIBUCIÓN. El grupo se distribuye en dos filas en paralelo, de manera que cada persona tenga a otra delante de sí.
2. LOS ROLES. Una fila es quien "Acciona" y la otra fila es el "Espejo". La fila Acciona realizará movimientos, expresiones... y la fila del Espejo imitará lo que haga su pareja de enfrente. Se trata de un trabajo de equipo, ya que el objetivo es que haya tanta sincronización en el movimiento que, observando desde fuera, no pueda identificarse quién es Espejo y quién Acciona.
3. LA ROTACIÓN. Se practica la rotación de las parejas, dando todas las personas un paso hacia la derecha. Quienes se encuentren en los extremos de las filas darán un paso a la fila de enfrente. La rotación se realiza a la señal del personal docente (puede ser una palmada, un pito, un "cambio" o cualquier otro sonido llamativo). Se practica la rotación sin música hasta que el grupo lo haya integrado y realice los cambios con fluidez.
4. A MOVERSE CON ALEGRÍA. Se reproduce la música alegre elegida previamente. La fila de Acciona se mueve o baila dejándose llevar por la música, la fila Espejo imita a su pareja. Al sonido de la señal, se rota, cambiando de pareja. Si la música para, se paralizan hasta que vuelve a sonar. Puede realizarse durante el tiempo que se desee, por ejemplo, hasta que se vuelva al punto de inicio.

B. EJERCICIO

1. REDISTRIBUCIÓN CIRCULAR. El grupo ahora se distribuye en círculo.
2. RONDA ALEGRÍA EUFORIA CALMA. Se realizará una ronda para que, cada persona (si así lo desea), exprese con movimiento y sonido o con palabras o la respiración, una alegría que luego se convierta en euforia y por último, en calma. Esto ha de durar 10-15 segundos".
3. EL GRUPO CONTESTA IMITANDO. De manera inmediata, el grupo repite la acción propuesta por esa persona. Se continúa con dicha dinámica de "propuesta individual- imitación de grupo", de manera ordenada hasta que lo realicen todas las personas que así lo desean.

NO SOY UN ROBOT

alegría

Si la alegría tuviera un COLOR, para mí sería...

La CANCIÓN que más alegría me produce es...

La PELÍCULA que más alegría me genera es...

La SERIE que más alegría me da es...

EL VÍDEO MUSICAL que más alegría me motiva es...

EL LIBRO que más alegría me provoca es...

La PERSONA FAMOSA que más alegría me transmite es...

La PALABRA que más alegría me evoca es...



NO SOY UN ROBOT

alegría

Si la alegría tuviera un COLOR, para mí sería...

La CANCIÓN que más alegría me produce es...

La PELÍCULA que más alegría me genera es...

La SERIE que más alegría me da es...

EL VÍDEO MUSICAL que más alegría me motiva es...

EL LIBRO que más alegría me provoca es...

La PERSONA FAMOSA que más alegría me transmite es...

La PALABRA que más alegría me evoca es...



NO SOY UN ROBOT

alegría

2. SENSACIONES CORPORALES

1. SITUACIÓN

3. PENSAMIENTOS

4. COMPORTAMIENTO NO ADAPTATIVO

5. AUTORREGULACIÓN

6. COMPORTAMIENTO
ADAPTATIVO



NO SOY UN ROBOT

PROPUESTA INTERDISCIPLINAR PARA LA PSICOEDUCACIÓN EMOCIONAL

Dinámicas de entrenamiento

LA EMOPUBLICIDAD

¿Para qué? Tras haber trabajado los once episodios, realizaremos un repaso sobre las emociones básicas, aplicando la creatividad.

¿Poner foco en? Fomentar en el alumnado a hacer algo diferente, que sorprenda.

Tras la muestra de trabajos, reflexionar sobre el papel de cada emoción, incluido el efecto de la sorpresa, la creatividad y la novedad en la atención.

Distribución del alumnado: en 6 grupos, uno por cada emoción básica.

Duración: puede durar una o dos sesiones.

¿Cuándo realizarla? Al finalizar los once episodios, como proyecto de cierre de la actividad. Puede realizarse al aire libre.

¿Materiales? Depende de lo que el alumnado decida utilizar.

Descripción del entrenamiento. El alumnado realizará una publicidad sobre las emociones.

Cada grupo se encargará de una emoción básica.

1. Se crean los 6 grupos y a cada uno se le asigna una emoción básica.

2. Cada grupo realizará un anuncio publicitario de su emoción correspondiente.

El anuncio irá dirigido supuestamente a personas que creen que las emociones no sirven para nada.

El objetivo de cada grupo es convencer al público de que esa emoción es útil y necesaria. Para ello, van a utilizar tres recursos fundamentales:

- Dar información de interés.
- Sorprender al público.
- Dar rienda suelta a la creatividad.

Otros elementos que funcionan es crear un "eslogan" con una frase pegadiza y fácil de recordar, por ejemplo "Respira la ira" que puede ir acompañada de algo de musicalidad.

3. El formato del anuncio es libre, puede ser tipo:

- Sketch.
- Audiovisual (para televisión o redes).
- Cuña de radio.
- Canción.
- Panfleto.
- Poster.
- Otras opciones.

Se fijará un día para mostrar los trabajos al resto de alumnado.

3 EMODÍA

Mes..... Año.....



LUN. MAR. MIE. JUE. VIE. SAB. DOM.



NO SOY UN ROBOT

3 EMODÍA

Mes..... Año.....



LUN. MAR. MIE. JUE. VIE. SAB. DOM.



NO SOY UN ROBOT

BIBLIOGRAFÍA:

- Arguís Rey R. et al (2013). *Programa Aulas Felices: Psicología Positiva Aplicada a la Educación*.
- Barley, N. (2006). *Bailando sobre la Tumba*. Anagrama.
- Blakemore, S.J. & Choudhury, S. (2006). Development of the adolescent brain: Implications for executive function and social cognition. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 47, 296– 312 <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2006.01611.x>.
- Castellanos, N. (2022) *Neurociencia del Cuerpo*. Barcelona: Kairós.
- Castellanos, N. (2021) *El Espejo del Cerebro*. Madrid: La Huerta Grande.
- Cebolla, A. y Alvear, D. (2019) *Psicología Positiva Contemplativa*. Barcelona. Kairós.
- Ekman P. (2012) *El Rostro de las Emociones*. ed. RBA Bolsillo.
- García-Campayo J., Demarzo M., Modrego M., (2017) *Bienestar Emocional y Mindfulness en la Educación*. ed. Madrid. Alianza
- Hervás G., Moral G. (2017) *Regulación Emocional Aplicada al Campo Clínico*. ed. Focad para División de Psicoterapia.
- Huberman A. <https://hubermanlab.com>
- López-González, L., Bisquerra Alzina, R., Álvarez González, M., (2016). Mindfulness e investigación-acción en educación secundaria. Gestación del Programa TREVA. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 30(3), 75-91. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27449361010>.
- Martí, A. y Sala, J. (2011), *Despertar la Conciencia a través del Cuerpo*. ed. Lleida. Editorial Milenio.
- Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., Houts, R., Poulton, R., Roberts, B. W., Ross, S., Sears, M. R., Thomson, W. M., & Caspi, A. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 108(7), 2693–2698. <https://doi.org/10.1073/pnas.1010076108>.
- Montero-Marin J, Allwood M, Ball S, et al (2022). School-based mindfulness training in early adolescence: what works, for whom and how in the MYRIAD trial? *Evidence-Based Mental Health* 2022;25:117-124. <http://dx.doi.org/10.1136/ebmental-2022-300439>.
- Murdock, M. (1987), *Spinning Inward*, ed. Boston. Shambhala Publications.
- Nhat Hanh, T. (2011) *Planting Seeds*, ed. California. Parallax Press.
- Pintrich, P.R., Schunk, D.H., and Meece, J.L. (2008) *Motivation in Education: Theory*. (3rd ed) Londres, Pearson Education. ed. NY: Springer.
- Vázquez C., Hervás G. (2009) *La ciencia del bienestar*. ed. Madrid. Alianza.

NO SOY UN ROBOT

PROPUESTA INTERDISCIPLINAR PARA LA PSICOEDUCACIÓN EMOCIONAL

Un proyecto desarrollado por:

Cristina Bermúdez y Daniel Negrín

AguayLimón Producciones SL.

Diciembre 2022



Consejería de Educación,
Universidades, Cultura y Deportes
Dirección General de Ordenación,
Innovación y Calidad

