



Triste



Alegre



Venagativa



Nojada!



Deprimida



Contenta



Con miedo



Con dudas

## VALORES Y EMOCIONES

## **EL HOMBRE Y LA MUJER DEL FUTURO-VALORES**

**1.-TIEMPO DE APLICACIÓN:** de 35 a 45 minutos.

**2.-BREVE EXPLICACIÓN PARA LA REALIZACIÓN:** ¿Qué valoras realmente en tu vida?

Hoy vas a pintar un cuadro. En el deberá verse como soñáis ser y veros dentro de 10 años.

Lo importante no es que el cuadro sea bonito, sino que lo que pintéis os ayude a ver que es lo que de verdad te interesa en la vida. Procurad a demás responder en vuestros dibujos a las siguientes preguntas: ¿Cómo quisierais vestir? ¿Qué quisierais hacer? ¿Qué quisierais decir? ¿Dónde quisierais vivir? ¿Con quién quisierais estar? ¿De qué cosas os rodearíais? ¿Cómo pasaríais el tiempo libre? ¿qué trabajo quisierais tener?

Finalmente escribid en vuestro dibujo un par de frases que representen vuestros dibujos. Por ejemplo, podéis escribir: “Querría vivir en una casa grande, tener mujer y muchos hijos...” “Me gustaría ser inventora e inventar muchos medios de transporte que funcionaran con otras fuentes de energía” “Querría viajar a África, trabajar allí como doctora y no tener hijos, cuidaría de todos los que están allí pasando hambre...”...

Reflexiona y responde: ¿Cuáles son los 5 valores más importantes en mi vida?

---

---

Ordena tus valores por orden de preferencia

---

---

Si mi sueño se realizara como me sentiría?

---

---

¿Cuáles son las ventajas y desventajas de esta vida soñada?

---

---

¿Estoy haciendo en mi vida lo posible para cumplir este sueño?

---

---

## **SI FUERA DIOS-VALORES**

**1.-TIEMPO DE APLICACIÓN:** de 35 a 45 minutos.

**2.-BREVE EXPLICACIÓN PARA LA REALIZACIÓN:** Este es un juego en el que podéis usar vuestra fantasía para descubrir que pensáis del mundo en que vivís, qué os interesa, qué es lo que os gusta y qué no os gusta. Reflexiona y completa el documento siguiente:

SI FUESE DIOS...

Completa las frases siguientes:

Si fuese Dios...

aceptaría que.....

renunciaría a.....

respetaría el hecho de que.....

entendería que.....

olvidaría.....

cambiaría.....

terminaría con.....

lucharía contra.....

reconocería que.....

amaría.....

defendería.....

comenzaría por.....

Pon después estas afirmaciones en orden de preferencia numerando con un 1 la que te parece más importante, con un 2 la segunda en orden de importancia, etc.

Reflexiona: ¿qué valores son para mí los más importantes?

---

¿Qué tipo de Dios sería yo? Utiliza 3 adjetivos

---

¿Cómo sería el mundo si yo lo gobernara como Dios?

## **LA FELICIDAD COMÚN-VALORES**

**1.-TIEMPO DE APLICACIÓN: 20 minutos.**

**2.-BREVE EXPLICACIÓN PARA EL ALUMNO/A:** Quiero que piensen en las condiciones que según tu opinión, podrían hacer que fuera feliz la convivencia de la gente. Yo os nombraré algunos valores como ejemplo. Responde por escrito a estas preguntas razonando detalladamente el motivo de vuestra apreciación..

- ¿Qué todos fueran ricos??

---

---

- ¿qué todos fueran felices??

---

---

- ¿Qué fueran todos sinceros??

---

---

- ¿Qué no hubiera ningún enfermo??

---

---

- ¿Qué todos fueran amables??

---

---

- ¿Qué todos fueran responsables??

---

---

¿Qué ventajas y qué pegas tendría en España si todos siguieran uno de esos valores??

Nombra el valor y explícalo.

---

---

---

## **COSAS PARA MÍ NECESARIAS-VALORES**

**1.-TIEMPO DE APLICACIÓN: 30 minutos.**

**2.-BREVE EXPLICACIÓN PARA EL ALUMNO/A:** Tienes aquí una lista de cosas que muchos juzgan importantes para poder vivir, para sentirse realizados, para ser felices, para sentirse a gusto. Subraya las que tú juzgas importante y ordénalas de mayor a menor importancia para ti. El número que pongas en el paréntesis tendrá ese orden.

### **COSAS IMPORTANTES...**

- |                         |                        |               |
|-------------------------|------------------------|---------------|
| ( ) avión               | ( ) raqueta de tenis   | ( ) coche     |
| ( ) cama                | ( ) cepillo de dientes | ( ) balón     |
| ( ) escoba              | ( ) motocicleta        | ( ) lavadora  |
| ( ) reloj               | ( ) caballo            | ( ) ropa      |
| ( ) instrumento musical | ( ) calendario         | ( ) televisor |
| ( ) casa propia         | ( ) aspiradora         | ( ) cuchillo  |
| ( ) radio               | ( ) anzuelo            | ( ) agenda    |
| ( ) bicicleta           | ( ) medicina           | ( ) libros    |
| ( ) MP3                 | ( ) habitación propia  | ( ) caravana  |
| ( ) móvil               | ( ) biblia             | ( ) joyas     |
| ( ) fotografía          | ( ) bañador            | ( ) bolígrafo |

Ahora concéntrate en las 3 cosas que más importante te parezca poseer y trata de explicar que significa para ti (¿de quién lo he recibido?; ¿qué tienes que hacer para obtenerlo? ¿Cuál sería tu reacción si lo perdiése? ¿qué sentimientos te despierta tener esta cosa?...)

- 1.
- 2.
- 3.

Reflexiona: ¿qué es para mi padre lo que más le importa tener?

---

¿y para mi madre?

---

¿y yo tengo más o menos cosas de las que necesito?

---

## **AGENTE 006 -VALORES**

**1.-TIEMPO DE APLICACIÓN: 45 minutos.**

**2.-BREVE EXPLICACIÓN PARA EL ALUMNO/A:** Te propongo un juego que estimulará tu espíritu de aventura y os dará la posibilidad de describiros a vosotros mismos y de manifestar vuestras preferencias

### **AGENTE 006**

Imagínate Que estás en la lista de los desaparecidos desde hace 3 meses: la policía te está buscando. El agente 006 ha recibido el encargo de dar contigo. Respondiendo a las preguntas que siguen podrás ayudar al agente 006, así tendrá una pista que seguir.

1. ¿Por qué has desaparecido?

.....

2. ¿Qué aspecto tienes? Describe tu aspecto con detalles (altura, peso, edad, color y corte del pelo, color y forma de los ojos, estado de los dientes, forma de la cara, longitud de las manos y de los pies, ropa, modo de andar, modo de hablar, y otras señales peculiares)

.....

3. ¿Cuáles son tus hábitos que podrían ayudar al agente a identificarte?

.....

4. ¿Cuáles son los lugares más probables en los que te esconderías? Describelos.

.....

5. ¿Qué harías en todo ese tiempo? Cuéntalo.

.....

6. ¿con quiénes mantendrías contacto durante ese tiempo? Describelos y explica por qué has escogido expresamente a esas personas.

.....

7. ¿A dónde irías a comer y a dormir?

.....

8. ¿Tendrá que descubrirte el agente 006 o volverás voluntariamente a casa? Si vuelves a casa espontáneamente, ¿cuáles son los motivos que te han impulsado a tomar esta decisión?

.....

## EL ÁRBOL-VALORES

**1.-TIEMPO DE APLICACIÓN: 45 minutos.**

**2.-BREVE EXPLICACIÓN PARA EL ALUMNO/A:** Te propongo un juego, dibuja un árbol, como tú quieras, elige su altura, forma, color... ¿es un árbol que da sólo flores o también fruta? ¿Es un árbol joven o viejo?. Reflexiona sobre si algunas características pueden encontrarse también en tu carácter y comportamiento. Intenta plasmar 3 cosas:

- **las raíces del árbol** serían tus **rasgos de personalidad** (por ejemplo divertido). **Escribe al menos 5 en el dibujo**
- **las ramas** serían mis **formas de comportarme** según mis rasgos de personalidad (por ejemplo, cómo soy divertido siempre cuento chistes o hago bromas) **Escribe al menos 5 en el dibujo**
- **los frutos o flores** serían las **consecuencias positivas** según mis rasgos de personalidad y como me comporto (por ejemplo como soy divertido yuento chistes a la gente le gusta estar conmigo porque se lo pasa bien). **Señala al menos 5**

**ÁRBOL**

## **ANALIZO MIS SENTIMIENTOS-EMOCIONES**

**1.-TIEMPO DE APLICACIÓN:** 1 hora

**2.-BREVE EXPLICACIÓN PARA LA REALIZACIÓN:**

El profesor le entrega la ficha al alumno y le comenta que tras analizar la cuestión planteada debe contestar por escrito cómo actuaría en cada situación. Una vez finalizado el trabajo individual el profesor ayudará al alumno a explicar sus respuestas.

Cuando se me plantea un problema en la vida, reacciono de la siguiente manera:

(Contesta SI o NO)

Lloro o grito

Espero a que suceda lo mejor, yo confío en el destino

Organizo una acción o petición en relación con mi problema

Ignoro el problema

Me critico a mí mismo/a

Guardo mis sentimientos para mí solo/a

Pido consejo a una persona competente

Lo hablo con mis amigos/as

Intento resolver el problema poniendo en juego todas mis capacidades

## **BUSCA UN FINAL-EMOCIONES**

### **1.-TIEMPO DE APLICACIÓN: 1 hora**

### **2.-BREVE EXPLICACIÓN PARA LA REALIZACIÓN:**

El profesor le entrega al alumno la ficha de trabajo y le pide que la lea. Tras su lectura el alumno tiene que inventar el final y reflexionar con el profesor el porqué ha elegido ese desenlace.

- **Andrés:** Es un alumno inmigrante de 4º de la ESO. Es un buen estudiante en el instituto, pero no podrá seguir con las clases debido a problemas económicos de la familia.
- **María:** Es su amiga. Estudia en su clase. También es buena estudiante. Sus padres tienen recursos y se esfuerza en convencerlos para que ayuden a la familia de Andrés y éste pueda seguir estudiando.
- **José:** Es el padre de Andrés. Cree que su hijo ya estudió lo suficiente y debe incorporarse al mundo del trabajo para ayudar a la economía familiar.
- **Ana:** Es la madre de María. Ella piensa que María no debe implicarse tanto en las dificultades económicas de Andrés, pues le afectan demasiado hasta el punto de tener problemas de sueño.
- **Isabel:** Es la madre de Andrés. No está de acuerdo con su marido, y piensa que su hijo debiera seguir estudiando, ya que le gusta mucho y podrá llegar a algo más que si lo deja ahora.

*Ahora, piensa en un posible final...*

## **BUSCANDO EMOCIONES-EMOCIONES**

### **1.-TIEMPO DE APLICACIÓN: 1Hora**

### **2.-BREVE EXPLICACIÓN PARA LA REALIZACIÓN:**

El alumno debe ir leyendo las pistas que se le dan y descubrir cual es la emoción que se esconde detrás de cada caso y explicarle porqué. El profesor debe aclararle al alumno las emociones que le cuesten trabajo describir. Algunas de ellas pueden ser: ira, miedo, ansiedad, tristeza, vergüenza, culpa, repugnancia, celos, envidia, amor, felicidad, orgullo, alegría, alivio...

### **PRIMERA EMOCIÓN**

**Primera pista:** Minutos antes de la exposición de un trabajo.

**Segunda pista:** Empiezas a sudar, tus mejillas están totalmente rojas, la boca se te empieza a secar y todo ello sin que tú lo puedas evitar.

**Tercera pista:** Tu cuerpo está tenso, tu voz empieza a temblar y apenas se te oye.

**Cuarta pista:** A la par que te sucede todo esto, tu voz interior te dice: me estoy poniendo muy nervioso/a, tengo que controlarme, tampoco es para tanto porque conozco perfectamente el tema; además, el o la profesora está ahí para ayudarme si me pierdo. Respiro profundamente y empiezo a hablar.

**SOLUCIÓN:** ¿Qué emoción se esconde detrás?

### **SEGUNDA EMOCIÓN**

**Primera pista:** Llega el chico o la chica que te gusta.

**Segunda pista:** Tu cara se sonroja, aunque tú lo quieras evitar.

**Tercera pista:** Le miras y le sonrías a la vez que te acercas.

**Cuarta pista:** Tu yo interior te dice: «qué alegría encontrarte de nuevo con alguien tan simpático/a con quien compartes tantas cosas; pienso que le tengo que invitar a esa afición que ambos compartimos».

**SOLUCIÓN:** ¿Qué emoción se esconde detrás?

## **ANALÍZATE-EMOCIONES**

### **1.-TIEMPO DE APLICACIÓN: 1 hora**

### **2.-BREVE EXPLICACIÓN PARA LA REALIZACIÓN:**

El profesor explica que la actividad consiste en analizar los diferentes sentimientos. El alumno tiene que ir escribiéndolo en la ficha. Una vez que ha terminado, el profesor lee las respuestas y comenta aquellas situaciones que considera más importantes.

#### **SITUACIÓN DE IRA:**

«Si me han acusado injustamente de una acción que yo no cometí... ».

Me siento:

Pienso:

En consecuencia, hago:

#### **SITUACIÓN DE AGRADECIMIENTO:**

« Si el profesor alaba delante de toda la clase que ayer defendí a mi amigo o amiga ante los camorristas de turno... ».

Me siento:

Pienso:

En consecuencia, hago:

#### **SITUACIÓN DE ANSIEDAD:**

«Antes de hacer un examen en el que me juego todo el curso... ».

Me siento:

Pienso:

En consecuencia, hago:

#### **SITUACIÓN DE SEGURIDAD:**

«Tomar un camino conociéndolo perfectamente, tanto sus posibles baches y curvas como aquellos tramos más rectos».

Me siento:

Pienso:

En consecuencia, hago:

**SITUACIÓN DE APRECIO:**

«Cuando alguien me da las gracias delante de todos mis amigos y amigas por haberle ayudado con los deberes... ».

Me siento:

Pienso:

En consecuencia, hago:

**SITUACIÓN DE MENOSPRECIO:**

«Cuando alguien falta al respeto a mi mejor amigo o amiga delante de mí... ».

Me siento:

Pienso:

En consecuencia, hago:

## **DESPIERTA TUS EMOCIONES-EMOCIONES**

### **1.-TIEMPO DE APLICACIÓN: 1 Hora**

### **2.-BREVE EXPLICACIÓN PARA LA REALIZACIÓN:**

Se le entrega al alumno un caso práctico que puede ser cualquiera que haya sido motivo de expulsión al aula de convivencia. Tras su lectura debe llenar la ficha de trabajo que le entregará el profesor.

Se le da un tiempo para que el alumno responda a las preguntas de la ficha y posteriormente ayudado por el profesor irá explicando el porqué de sus respuestas.

#### **El personaje**

- ¿Cómo se siente?

#### **Estado de ánimo**

- ¿Qué piensa?

- ¿Cómo describes su estado emocional?

#### **Expresión de sus sentimientos**

- ¿Cuáles son sus síntomas?

## **Conducta del sujeto**

- ¿Qué es lo que decide hacer?

- ¿Qué provocó que el personaje se sintiese así?

## **La situación**

### **Causas**

- ¿Por qué el personaje actúa de esa manera?

- **Otras.....**

## **ESCUCHA Y SIENTE-EMOCIONES**

### **1.-TIEMPO DE APLICACIÓN: 1 Hora**

### **2.-BREVE EXPLICACIÓN PARA LA REALIZACIÓN:**

Se le pide al alumno que escuche varios fragmentos musicales con los ojos cerrados y luego debe llenar la ficha de trabajo. Una vez transcurrido el tiempo necesario, el profesor le ayudará a reflexionar y analizar los diferentes sentimientos que ha sentido.

¿Qué pieza os ha estimulado sentimientos agradables?

¿Qué pieza musical os ha hecho revivir sentimientos desagradables?

¿Qué pieza os ha animado más a moveros? ¿Qué pieza os ha animado a relajaros?

¿Se siente lo mismo al escuchar una marcha fúnebre que una sinfonía?

¿Notáis algún cambio en vuestro estado de ánimo después de la audición?

¿Qué se siente ante el silencio absoluto?, ¿en qué actos de la vida cotidiana se utiliza el silencio?

Cuándo hay un murmullo que os impide hablar con compañeros o compañeras, prestar atención a la tarea que estáis realizando e irrumpir en vuestra tranquilidad, ¿qué pensáis en ese momento?, ¿cómo os sentís?

## **PROFUNDIZAMOS EN LAS EMOCIONES-EMOCIONES**

**1.-TIEMPO DE APLICACIÓN:** 1 hora

**2.-BREVE EXPLICACIÓN PARA LA REALIZACIÓN:**

La primera parte de la actividad consiste en realizar un análisis de las distintas emociones, para ello el profesor se puede ayudar del documento de apoyo que se recoge en la ficha. En la segunda parte se le plantea al alumno un trabajo práctico. Se ofrecen varias actividades por lo que la ficha podría tener una duración variable, dependiendo de las sesiones que se puedan mantener con el alumno.

### **PRIMERA PARTE**

#### **EMOCIONES NEGATIVAS**

**IRA:** rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, aversión, exasperación, tensión, excitación, agitación, acritud, animadversión, animosidad, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celos, envidia, impotencia.

**MIEDO:** temor, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, susto, fobia.

**ANSIEDAD:** angustia, desesperación, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgana, morriña, abatimiento, disgusto, preocupación.

**VERGÜENZA:** culpabilidad, timidez, inseguridad, vergüenza ajena, bochorno, pudor, recato, sonrojo.

**AVERSIÓN:** hostilidad, desprecio, acritud, animosidad, antipatía, resentimiento, rechazo, recelo, asco, repugnancia.

#### **EMOCIONES POSITIVAS**

**ALEGRÍA:** entusiasmo, euforia, excitación, contento, deleite, diversión, placer, gratificación, satisfacción, capricho, éxtasis, alivio, regocijo.

**HUMOR:** provoca sonrisa, risa, carcajada, hilaridad.

**AMOR:** afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, aceptación, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, devoción, adoración, veneración, enamoramiento, gratitud.

**FELICIDAD:** gozo, tranquilidad, paz interior, dicha, placidez, satisfacción, bienestar.

**EMOCIONES AMBIGUAS:**

**ENAMORAMIENTO:** pasión, felicidad, inseguridad, tristeza.

**SORPRESA:**

**ESPERANZA:**

**COMPASIÓN:**

**EMOCIONES ESTÉTICAS:** Son las emociones que te produce la música, el arte...

## **SEGUNDA PARTE**

**Pequeña investigación:**

- Describir todo lo que se conozca sobre esa emoción.
- Buscar en la enciclopedia el significado de esa emoción.
- Preguntar a otras personas qué sienten cuando están ..... y por qué, y qué estimuló dicha emoción.

**Sintetizar los datos obtenidos en torno a los siguiente aspectos:**

- Caracterización del personaje: sentimiento y expresión de la emoción.
- Descripción de la atmósfera situacional: elementos que contribuyen a provocar, expresar la emoción.

**Diseño de la estrategia:**

- Elegir una de entre las siguientes posibilidades: elaborar un cuento, una secuencia de chistes o un mural.
- Seleccionar los recursos necesarios para apoyar nuestro trabajo: dibujos, fotografías, fragmentos de vídeo, máscaras...

## **ANALIZO MIS EMOCIONES-EMOCIONES**

**1.-TIEMPO DE APLICACIÓN: 1 hora**

**2.-BREVE EXPLICACIÓN PARA LA REALIZACIÓN:**

El profesor entrega la ficha al alumno y le comenta que analice cada uno de los sentimientos y los exprese por escrito. Una vez finalizado el trabajo le ayuda al alumno a reflexionar sobre lo escrito.

Cuando estoy triste, ¿qué hago?

Cuando estoy enfadado o enfadada, ¿qué hago?

Cuando me siento feliz, ¿qué hago?

Si me siento molesto o molesta, ¿qué hago?

Cuando me siento solo o sola, ¿qué hago?

Me agobio, ¿qué hago?

En aquella ocasión me enfadé y actué de la siguiente manera...

Sin embargo, me hubiera gustado actuar de la forma siguiente...

## **SENTIMIENTOS HIPOTÉTICOS-EMOCIONES**

**1.-TIEMPO DE APLICACIÓN: 1 hora**

**2.-BREVE EXPLICACIÓN PARA LA REALIZACIÓN:**

El profesor le entrega al alumno la ficha y le explica que se tiene que poner en diferentes situaciones hipotéticas y aplicar en cada frase los sentimientos siguientes:

### **SENTIMIENTOS:**

ira, miedo, ansiedad, tristeza, vergüenza, culpa, repugnancia, celos, envidia, amor, felicidad, orgullo, alegría, alivio...

Cuando tengo que hacer un examen siento.....

Cuando alguien me grito siento...

Cuando alguien me dice que me quiere siento...

Cuando alguien me escucha atentamente y trata de comprenderme siento...

Cuando alguien me acusa sin razón siento....

Cuando alguien me invita a un lugar que me gusta mucho siento....

Cuando alguien me saca de un apuro siento...

Cuando mi amigo/a obtiene la mejor nota siento...

Cuando ayudo a alguien siento...

Cuando alguien critica mi trabajo siento...

Cuando alguien alaba mi trabajo siento...

Cuando falto al respeto a un amigo o amiga siento...

Cuando me peleo con mi mejor amiga o amigo siento...

Cuando veo una película de terror siento...

Cuando alguien me cuenta un chiste siento...

Cuando una amistad insistentemente te pide que fumes y/o que bebas siento...