

Regulación de las emociones - Nivel 2

Guía de Actividades para Profesores

Contenido:

El objetivo de esta guía es ayudar a los profesores a capacitar a los alumnos para que sepan tomar decisiones correctas frente a situaciones que les puedan inducir a adoptar conductas de riesgo. La guía contiene «Estrategias» para ver los vídeos, «Actividades» con los alumnos y un «Concurso» de preguntas con una guía de respuestas. Cada recurso puede emplearse conjunta o independientemente según el tiempo disponible. Los tiempos estimados son:

Ver el Vídeo:

Sin emplear ninguna Estrategia: 4 minutos

Empleando las Estrategias (ver abajo): 4-6 minutos

Actividades con los Alumnos:

1ª Actividad «¡Toma Nota!»: 10 minutos

2ª Actividad Grupal: 15-20 minutos

3ª Actividad «La Ruleta de las Emociones»: 10 minutos

Concurso «Cerebritos»:

5-10 minutos



Estrategias para ver los vídeos con los alumnos:

Antes de ver el vídeo (3-5 minutos)

- Haz que los alumnos «se tiren a la piscina» (participen sin tener que levantar la mano) para ir calentando entorno a la pregunta: «¿Qué significa regular las emociones?».
- Haz que los alumnos hagan parejas y debatan entorno a esta pregunta: «¿Por qué crees que ver la misma situación desde una perspectiva diferente puede ayudar a que regulemos mejor nuestras emociones?».

Mientras veis el vídeo (3-5 minutos)

- Páralo de vez en cuando para hacer alguna «Pregunta de Comprobación» (PC). Puedes preguntar a varios alumnos y/o pedirles que se emparejen y debatan.

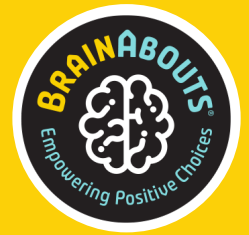
Concurso «Cerebritos» - Respuestas: (5-10 minutos)

1. La alfabetización emocional ayuda a regular las emociones. La alfabetización emocional es la capacidad de _____. (Respuesta: d. Todas las anteriores).
2. Verdadero o falso: Reflexionar detenidamente sobre las emociones que estás sintiendo puede dar tiempo a reaccionar a ellas de una forma más madura. (Respuesta: Verdadero).
3. Las reacciones emocionales se producen en esta parte del cerebro: (Respuesta: b. Sistema límbico).
4. La regulación emocional es: (Respuesta: d. Todas las anteriores)
5. Todas las siguientes son estrategias para regular las emociones EXCEPTO: (Respuesta: c. quejarse)



Regulación de las emociones - Nivel 2

Guía de Actividades para Profesores



Actividades con los Alumnos:

1ª Actividad «¡Toma Nota!» (10 minutos)

- Materiales:** papel, o diario y algo para escribir.
- Instrucciones:** pide a los alumnos que escriban acerca del último desacuerdo, malentendido o discusión que hayan tenido con otra persona. ¿Cómo se sintieron? ¿Cómo se sienten ahora? ¿Qué podrían haber hecho de forma distinta para evitar el conflicto? ¿Cómo pueden evitar un conflicto similar en el futuro? ¿Cuáles creen que son sus mejores estrategias para regular sus emociones?
- Criterios de corrección:** los alumnos describen estrategias de regulación emocional para gestionar mejor los desacuerdos o malentendidos futuros.

2ª Actividad Grupal (15-20 minutos)

- Materiales:** proyector y/o pizarra para mostrar la lista de temas de las representaciones.
- Instrucciones:** divida la clase en grupos de 3 a 5 alumnos. Pide a cada grupo que elija uno de los siguientes escenarios y escriban y representen una escena en la que se use la regulación emocional para resolver el problema.
 - Tu profesor te acusa injustamente de copiar en un examen.
 - Prestas tus zapatillas favoritas a un amigo... y las extravía.
 - Alguien dice algo malo e hiriente sobre tu hermano pequeño.
 - Tus padres no te dejan ir a una fiesta a la que tienes muchas ganas de ir.
 - Tus padres te gritan a ti por algo que ha hecho tu hermano.
 - Un compañero de clase te lanza enfadado una pelota de baloncesto.
- Criterios de corrección:** cada grupo es capaz de representar el tema que ha seleccionado y las habilidades de regulación emocional adecuadas a su edad para resolver ese conflicto.

3ª Actividad «La Ruleta de las Emociones» (10 minutos)

- Materiales:** copias impresas de «La ruleta de las Emociones» que se puede encontrar en Internet.
- Instrucciones:** una buena regulación emocional pasa por saber identificar primero cada emoción. Divide la clase en grupos de 3-5 alumnos. Pídeles que busquen en Internet «La ruleta de las Emociones» si no se lo has pedido antes, y que la usen para hacer una lluvia de ideas sobre las emociones que se pueden sentir en las siguientes situaciones.
 - Tu profesor te acusa injustamente de copiar en un examen.
 - Prestas tus zapatillas favoritas a un amigo... y las extravía.
 - Alguien dice algo malo e hiriente sobre tu hermano pequeño.
 - Tus padres no te dejan ir a una fiesta a la que tienes muchas ganas de ir.
 - Tus padres te gritan a ti por algo que ha hecho tu hermano.
 - Un compañero de clase te lanza enfadado una pelota de baloncesto.
- Criterios de corrección:** cada grupo es capaz de reconocer al menos una emoción para cada situación.

