

# 3. Prever situaciones emocionales negativas

Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

1 Señala los estados de ánimo adecuados para mostrar tu capacidad de razonamiento.

- |                                       |                                      |                                      |                                    |
|---------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Satisfacción | <input type="checkbox"/> Esperanza   | <input type="checkbox"/> Indignación | <input type="checkbox"/> Simpatía  |
| <input type="checkbox"/> Hostilidad   | <input type="checkbox"/> Confianza   | <input type="checkbox"/> Sosiego     | <input type="checkbox"/> Temor     |
| <input type="checkbox"/> Envidia      | <input type="checkbox"/> Menosprecio | <input type="checkbox"/> Respeto     | <input type="checkbox"/> Calma     |
| <input type="checkbox"/> Desasosiego  | <input type="checkbox"/> Nerviosismo | <input type="checkbox"/> Inquietud   | <input type="checkbox"/> Serenidad |

2 Observa estas escenas y escribe como si fueses uno de los protagonistas.

• Si yo fuese uno de ellos, tendría estos pensamientos:

---

---

• Y estas emociones:

---

---

• Finalmente, haría esto:

---

---



• Si yo fuese uno del grupo, tendría estos pensamientos:

---

---

• Y estas emociones:

---

---

• Finalmente, haría esto:

---

---



## Valorar las emociones positivas para el aprendizaje y el bienestar

Las llamadas emociones positivas derivadas de la familia de la alegría, como el buen humor, la satisfacción, la complacencia, el entusiasmo, la esperanza, la ilusión, la serenidad, el agrado, entre otras, tienen un efecto benéfico en el procesamiento de la información y en la capacidad cognitiva. El optimismo, por ejemplo, es capaz de mejorar los procesos de memoria, de aumentar la flexibilidad cognitiva y la imaginación.

Del mismo modo, el bienestar personal, definido como en qué grado una persona está satisfecha con la vida que lleva, es consecuencia del predominio de las emociones positivas sobre las negativas. No obstante, ello no significa que las emociones negativas —tristeza, enfado, miedo— sean inadecuadas; todo lo contrario, cumplen funciones adaptativas y nos permiten nuevas formas de afrontamiento. Esta habilidad consiste en que los alumnos, en este nivel escolar, asocien las emociones positivas ya enumeradas a su bienestar personal y, como consecuencia, al aprendizaje escolar, ya que si no se satisfacen las necesidades emocionales básicas (seguridad, afecto, cariño, tranquilidad...), difícilmente se podrán conseguir aprendizajes curriculares. A todo ello hemos de añadir el factor motivacional (interés y deseo de aprender) como elemento modulador del factor emocional.

### Actividades para su desarrollo

- Realizar una dinámica de grupos. El profesor preguntará a los alumnos sus ideas acerca de qué es el bienestar y qué hay que hacer para sentirse bien. Después de las aportaciones de los alumnos, se realizarán, por equipos, carteles/murales en donde se incluyan los siguientes elementos:
  - Descripción de lo que es el bienestar.
  - Situaciones del aula en las que se produzcan emociones positivas.
  - Orientaciones para «ser más feliz».
- Pedir a los alumnos que empleen el vocabulario emocional que han conocido hasta ahora y que sirve para el aprendizaje de cualquier contenido curricular. Se puede realizar una tabla como esta:
 

Emociones que sirven para aprender	Emociones inadecuadas para aprender
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Serenidad</li> <li>• Sosiego</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inquietud</li> <li>• Frustración</li> </ul>
- Asociar una emoción para una tarea concreta de aprendizaje. Por ejemplo: ¿Para qué actividad sería adecuado estar muy tranquilo? ¿Para qué cosas es bueno tener ánimo y entusiasmo?

### Sugerencias didácticas

- El docente puede ayudar a los alumnos a reflexionar sobre su estado de ánimo en cada momento de la realización de las tareas preguntando: «¿Cómo te sientes?» durante la realización de las actividades. En el caso de identificar estados de ánimo negativos (frustración, desánimo...) ocasionados por la autopercepción de falta de competencia para realizar la tarea, se les puede proporcionar ayuda para resolverla exitosamente o modificársela (reducción del nivel de dificultad, de extensión...) con el propósito de cambiar su estado de ánimo.
- Como ayuda en el vocabulario emocional, es aconsejable confeccionar, previamente, un cartel o mural que incluya todas las etiquetas emocionales que se estén desarrollando en el programa, con la opción de ir añadiendo paulatinamente otras nuevas.

# 4. Valorar las emociones positivas

Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

1 Relaciona cada estado de ánimo con la tarea escolar que sea más adecuada.

Estado de ánimo

Satisfacción  
Ilusión  
Serenidad  
Entusiasmo  
Esperanza  
Paciencia  
Confianza

Tarea

Resolver un problema de Matemáticas.  
Hacer un trabajo en equipo.  
Jugar un partido de fútbol u otra actividad deportiva.  
Hacer la letra clara y que se entienda bien.  
Para cuando tengo muchos deberes.  
Hacer una tarea minuciosa, con detalles.  
Cuando hago una tarea que me sale un poco mal.

2 Escribe sobre este tema: ¿Crees que eres una persona feliz? ¿Por qué? Luego, dibuja tu cara sonriendo.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3 Marca las «etiquetas emocionales» que creas que son habituales en ti. Luego, añade alguna otra que consideres importante para ti.

Paciencia  
 Amistad  
 Gratitud  
 Calma  
 Tranquilidad  
 Agrado

Esperanza  
 Serenidad  
 Interés  
 Buen humor  
 Satisfacción  
 \_\_\_\_\_

Entusiasmo  
 Ilusión  
 Júbilo  
 Sosiego  
 Simpatía  
 \_\_\_\_\_