

## Unidad didáctica

# Conozco mis emociones.

---

APLICACIÓN PRÁCTICA DE LOS CONTENIDOS DEL CURSO:

MEJORA DE LA CONVIVENCIA ESCOLAR.

**Realizado por:**

**María Galindo Sánchez**

Tutor:

José Luis Carbonell Fernández

“Mejora de la convivencia escolar”

| <b>ÍNDICE</b>   | <b>Página</b> |
|---|---------------|
| ▪ JUSTIFICACIÓN.....  | 2             |
| ▪ ALUMNADO Y CONTEXTO.....                                  | 2             |
| ▪ NÚMERO DE SESIONES.....                                   | 3             |
| ▪ TEMPORALIZACIÓN.....                                      | 3             |
| ▪ METODOLOGÍA.....  | 3             |
| ▪ EVALUACIÓN.....   | 3             |
| ▪ CONTRIBUCIÓN A LAS COMPETENCIAS BÁSICAS Y TRANSVERSALES Y |               |
| ▪ COMPETENCIAS CLAVES DE LA UNIÓN EUROPEA.....              | 4             |
| ▪ OBJETIVO GENERAL.....                                     | 4             |
| ▪ OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....                                | 4             |
| ▪ CONTENIDOS.....   | 5             |
| ▪ CRITERIOS DE EVALUACIÓN.....                              | 5             |
| ▪ INDICADORES DE LOGRO O DESEMPEÑO.....                     | 6             |
| ▪ MARCO NORMATIVO.....                                      | 6             |
| ▪ SESIONES.....   | 8             |
| ▪ ANEXOS.....   | 16            |

“Mejora de la convivencia escolar”

## **UNIDAD DIDÁCTICA: CONOZCO MIS EMOCIONES**

### **JUSTIFICACIÓN:**

La heterogeneidad del alumnado, así como su situación y características personales (situación de precariedad en la que viven, autoestima desajustada, disfuncionalidad familiar, medidas judiciales, ausencia de límites, uso inadecuado de castigos y premios...), hace necesario el trabajo de las emociones, para que desde su conocimiento, desarrollen estrategias de mejora de la autoestima, autocontrol, estrategias de relación con los demás y por todo ello de mejora de la convivencia con los otros.

### **ALUMNADO Y CONTEXTO:**

Esta unidad está dirigida al alumnado de un ACE (Aulas de Compensación Educativa), con características evolutivas propias de los adolescentes, acrecentadas por la situación de precariedad en la que viven. Autoestima desajustada, que no se corresponde con la realidad y /o baja autoestima debida a sus experiencias de fracaso y a los mensajes negativos que han recibido de personas relevantes afectivamente, entre otras causas. Desfase curricular de más de dos años. Diversidad en los niveles de competencia curricular. Disfuncionalidad familiar. Minorías étnicas – Inmigrantes Menores institucionalizados. Menores con medidas judiciales. Ausencia de límites, uso inadecuado de castigos y premios... (Aunque también adaptable a cualquier alumno de Educación Secundaria Obligatoria).

Un alumnado con características bastante heterogéneas, la mayoría pertenecientes a familias desestructuradas y con escasa o nula implicación en la actividad pedagógica de sus hijos y la vida y funcionamiento del centro. Un 25%, aproximadamente, del alumnado está tutelado por la Comunidad de Madrid. De manera general, los padres, madres y/o tutores son de edad media joven y nivel socioeconómico y cultural bajo.

El centro se encuentra en un distrito de Madrid capital, en la zona podemos encontrar pequeños comercios, un centro de Educación Infantil y Primaria y un Instituto público de Educación

“Mejora de la convivencia escolar”

Secundaria, además de un parque bastante amplio.

El centro está compuesto por cuatro talleres, impartándose además a los alumnos conocimientos correspondientes al ámbito socio-lingüístico y científico-matemático, componiendo el equipo docente que permanece en el centro. 4 profesores de taller, 4 profesores de ámbito, 1 PTSC, 1 profesora de Educación Física, 1 Jefe de estudios Adjunto; además del trabajo en comunicación y colaboración permanente con el equipo de orientación del IES al que está adscrito y el equipo directivo del mismo.

La planificación en la organización y uso de las instalaciones se orientará al desarrollo de las competencias básicas, así como a la mejora de la convivencia en el centro.

**NÚMERO DE SESIONES:** ocho.

**TEMPORALIZACIÓN:** un trimestre (preferiblemente el primero del curso escolar). Sesiones de 50 minutos.

**METODOLOGÍA:** trabajaremos a través de una metodología activa y del descubrimiento guiado, para que el alumno sea capaz de construir sus propios aprendizajes de manera autónoma; sirviéndonos para ello, de agrupamientos flexibles y variados según la actividad a realizar y el objetivo a alcanzar.

Nos apoyaremos en la mayoría de las actividades de soporte escrito, priorizando en todo momento el trabajo a través de la comunicación oral, ajustándonos a las características del alumnado.

El enlace de musicoterapia (sesión 8) son dos horas de música que podrán escucharse de fondo en el aula cuando la actividad lo requiera (se recomienda principalmente en las actividades individuales y en pequeño grupo).

**EVALUACIÓN:** continua, basada en la observación diaria, mediante la recogida de datos según un registro de ítems. (Ver anexo 1).

“Mejora de la convivencia escolar”

**CONTRIBUCIÓN A LAS COMPETENCIAS BÁSICAS Y TRANSVERSALES Y COMPETENCIAS CLAVES DE LA UNIÓN EUROPEA:**

El desarrollo de esta unidad contribuirá al desarrollo del conjunto de las competencias básicas y competencias claves definidas en el marco normativo, en especial a la Competencia social y ciudadana (LOE) y/o Competencias sociales y cívicas (LOMCE), ya que se los diferentes conocimientos que desarrollaremos y la aplicación de los mismos por parte de los alumnos en su vida diaria, les dotarán de las estrategias necesarias para una mejora de la convivencia con los demás y con ello un mejor desarrollo social y personal en los diferentes aspectos de su vida.

**OBJETIVO GENERAL:**

Que los alumnos sean capaces de conocer e identificar sus emociones e interpretar sus sentimientos y así poder gestionarlos como instrumento de mejora de la convivencia con los demás y herramienta para mejorar el autoconcepto y la autoestima.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

1. Conocer las diferentes emociones.
2. Reconocer e identificar las propias emociones en distintas situaciones.
3. Interpretar lo que sentimos en diferentes momentos de nuestra vida.
4. Analizar los distintos modos de actuación ante diferentes emociones.
5. Anticipar nuestra respuesta ante diferentes emociones.
6. Conocer y practicar la empatía como instrumento para mejorar la convivencia con los demás.
7. Reconocer las emociones y sentimientos positivos propios, como herramienta para mejorar nuestra autoestima y autoconcepto.

**CONTENIDOS:**

1. Diferentes emociones: ternura, amor, odio, ira, irritación, tensión, alivio, serenidad, felicidad, alegría, tristeza, compasión, remordimiento, culpa, vergüenza, seguridad, timidez, confusión, miedo, asombro, asco, hostilidad, aceptación, incomprensión, desamparo, soledad, nostalgia, melancolía, aburrimiento, ilusión, entusiasmo, euforia, desaliento, decepción, frustración, admiración, envidia, deseo, satisfacción, orgullo, placer, gratitud...
2. Relación hechos-emociones.
3. El contexto de las emociones.
4. Relación emociones-actuaciones.
5. Causas y respuestas ante las emociones.
6. Canalización de las emociones.
7. Reconocimiento de las propias emociones.
8. Análisis del contexto de las mis emociones.
9. La empatía.
10. Uso de las emociones y del sentimiento positivo como estrategia pacífica de resolución de conflictos.
11. Análisis de las propias emociones como herramienta para la mejora de la autoestima y el autoconcepto.

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN.**

1. Conocer y enumerar distintas emociones.
2. Identificar diferentes hechos que pueden producir una misma emoción.
3. Enumerar distintos modos de actuación ante una misma emoción.
4. Analizar situaciones reales, identificando la emoción producida y la respuesta ante la misma.
5. Definir estrategias y/o herramientas para anticiparse a la respuesta ante una emoción.

“Mejora de la convivencia escolar”

6. Practicar la empatía en las relaciones con los demás como instrumento para mejorar la convivencia con los otros.
7. Describir modelos de comportamiento propios basados en emociones y sentimientos positivos.

#### **INDICADORES DE LOGRO O DESEMPEÑO.**

1. Identifica y reconoce en los demás y en uno mismo diferentes emociones.
2. Analiza y entiende las situaciones que derivan de distintas emociones.
3. Anticipa los posibles modos de actuación de los otros y de uno mismo ante diferentes emociones.
4. Utiliza el análisis de causas y modos de actuación derivados de diferentes emociones como herramientas para la mejora de la convivencia con los demás y como herramienta de resolución pacífica de conflictos.
5. Utiliza la empatía a la hora de analizar diferentes situaciones y como herramienta para ofrecer modos de actuación que mejoren la convivencia con los demás.
6. Utiliza el conocimiento de las propias emociones y de los sentimientos positivos para mejorar su autoconcepto y autoestima.

#### **MARCO NORMATIVO:**

La unidad didáctica responderá a lo establecido en el marco normativo de la enseñanza aprendizaje del alumnado según la Comunidad Autónoma y Etapa educativa en la que se desarrolle, vigentes en el momento de su puesta en práctica.

Para el curso 2015/2016 y en el marco del contexto y alumnado al que se dirige:

- *Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa.*

“Mejora de la convivencia escolar”

- *Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato.*
- *Resolución de 21 de julio de 2006, de la Viceconsejería de Educación, por la que se dictan instrucciones para la organización de las actuaciones de compensación educativa en el ámbito de la enseñanza básica en los centros docentes sostenidos con fondos públicos de la Comunidad de Madrid.*
- *Resolución de 10 de julio de 2008, de la Viceconsejería de Educación, por la que se modifica parcialmente la Resolución, de 21 de julio de 2006, de la Viceconsejería de Educación, relativa a la organización de las actuaciones de compensación educativa en el ámbito de la enseñanza básica en los centros docentes sostenidos con fondos públicos de la Comunidad de Madrid.*

Entre otras.



“Mejora de la convivencia escolar”

# **SESIONES**

## **UNIDAD DIDÁCTICA:**

### **CONOZCO MIS EMOCIONES**

“Mejora de la convivencia escolar”

| <b>SESIÓN: 1</b>   |  |
|--|--|
| <b>OBJETIVOS DE LA UNIDAD: 1, 2,3.</b>   |  |
| <b>CONTENIDOS DE LA UNIDAD: 1, 2, 4,6, 7.</b>  |  |
| <b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD: 1,2.</b>  |  |
| <b>INDICADORES DE LOGRO O DESEMPEÑO DE LA UNIDAD: 1,2.</b>   |  |
| <b>DESARROLLO</b>  |  |
| TIEMPO<br>(minutos)  | ACTIVIDAD  |
| 5  | Lluvia de ideas de las emociones que conocemos (nombre y significado).   |
| 30   | Trabajo con el emocionario: <a href="http://www.auladeelena.com/p/proyecto-emocionario.html">http://www.auladeelena.com/p/proyecto-emocionario.html</a> y <a href="http://www.palabrasaladas.com/">http://www.palabrasaladas.com/</a> el trabajo de las emociones y su representación gráfica. Presentaremos la imagen en primer lugar, que nos transmite y desde el sentimiento llegar al reconocimiento de la emoción y su nombre. |
| 10   | Registro de relación hechos-emociones. (ver anexo 2)   |
| 5  | Análisis y conclusiones generales del grupo.   |
| <b>OBSERVACIONES:</b> todas las actividades se trabajarán en gran grupo, excepto el registro de relación hechos-emociones que se realizará de manera individual por los alumnos. |  |

“Mejora de la convivencia escolar”

|   |   |
|---|---|
| <b>SESIÓN: 2</b>  |   |
| <b>OBJETIVOS DE LA UNIDAD: 1, 2,4.</b>                        |   |
| <b>CONTENIDOS DE LA UNIDAD: 1, 2, 4, 5,6.</b>                 |   |
| <b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD: 1, 2,3.</b>          |   |
| <b>INDICADORES DE LOGRO O DESEMPEÑO DE LA UNIDAD: 1, 2,3.</b> |   |
| <b>DESARROLLO</b>   |   |
| <b>TIEMPO<br/>(minutos)</b>                                   | <b>ACTIVIDAD</b>  |
| 5   | Recuperación de contenidos de la sesión 1   |
| 5   | Lluvia de ideas de las diferentes acciones o actuaciones que se pueden tener ante distintas emociones (siguiendo la hoja de registro de la primera sesión: hechos- <i>emociones- actuaciones</i> ). |
| 15  | Registro de relación emociones- actuaciones. (ver anexo 3)  |
| 15  | Puesta en común en pequeños grupos del análisis de como los diferentes pueden producirnos una misma emoción y esta a su vez puede dar lugar a diferentes modos de actuación.                        |
| 5   | Puesta en común en gran grupo.  |
| 5   | Análisis y conclusiones generales.  |
| <b>OBSERVACIONES:</b>   |   |

“Mejora de la convivencia escolar”

|  |   |
|--|---|
| <b>SESIÓN: 3</b>   |   |
| <b>OBJETIVOS DE LA UNIDAD: 1, 2, 3.</b>                    |   |
| <b>CONTENIDOS DE LA UNIDAD: 1, 2, 3, 8.</b>                |   |
| <b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD: 1, 2, 4.</b>      |   |
| <b>INDICADORES DE LOGRO O DESEMPEÑO DE LA UNIDAD: 1,2.</b> |   |
| <b>DESARROLLO</b>  |   |
| <b>TIEMPO<br/>(minutos)</b>                                | <b>ACTIVIDAD</b>  |
| 5  | Recuperación de contenidos de las sesiones 1 y 2.   |
| 40   | Trabajaremos la tabla periódica de las emociones.<br><br>Una vez presentada a los alumnos, en pequeños grupos realizaremos una similar, esta vez con representaciones gráficas o imágenes (dibujos) de situaciones o hechos que reflejen cada emoción. (Ver anexo 4). |
| 10   | Análisis y conclusiones generales del grupo.<br><br>Montaje de la tabla periódica de las emociones.   |
| <b>OBSERVACIONES</b>                                       |   |

“Mejora de la convivencia escolar”

| <b>SESIÓN: 4</b>  |   |
|---|---|
| <b>OBJETIVOS DE LA UNIDAD: 2,3, 6.</b>  |   |
| <b>CONTENIDOS DE LA UNIDAD: 6, 7, 9.</b>  |   |
| <b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD: 4, 6.</b>  |   |
| <b>INDICADORES DE LOGRO O DESEMPEÑO DE LA UNIDAD: 2, 3, 5.</b>  |   |
| <b>DESARROLLO</b>   |   |
| TIEMPO<br>(minutos)   | ACTIVIDAD   |
| 5   | Recuperación y síntesis de los contenidos trabajados en las sesiones anteriores.  |
| 5   | Presentación y reflexión guiada por el maestro sobre las expresiones que tenemos ante distintas emociones y como estas a veces no solo no se adecuan a nuestro sentimiento sino que además, una expresión errónea puede condicionar una actuación negativa y perjudicial para nosotros. |
| 10  | Los alumnos completarán de manera individual dos tablas de registro sobre las emociones y sus expresiones, (ver anexo 5 I y II).  |
| 10  | Con la ayuda de los pequeños grupos completarán las tablas.   |
| 10  | Puesta en común en gran grupo. Análisis de expresiones adecuadas o no y causas.   |
| 10  | Conclusiones y síntesis generales del grupo. Repartir y explicar las fichas para hacer en casa.   |
| <b>OBSERVACIONES:</b>   |   |
| En casa de manera individual realizarán el cuadernillo de la expresión de las emociones, la última lámina deberán realizarla con fotos de ellos mismos o familiares. Aclarar desde el derecho a la intimidad que no se podrán incluir fotos de amigos u otras terceras personas. , (ver anexo 5 III). |   |

“Mejora de la convivencia escolar”

| <b>SESIÓN: 5</b>  |  |
|---|--|
| <b>OBJETIVOS DE LA UNIDAD: 5, 6.</b>  |  |
| <b>CONTENIDOS DE LA UNIDAD: 5, 6, 7, 8, 9.</b>  |  |
| <b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD: 1,2, 6.</b>  |  |
| <b>INDICADORES DE LOGRO O DESEMPEÑO DE LA UNIDAD: 1,2, 5.</b>   |  |
| <b>DESARROLLO</b>   |  |
| TIEMPO<br>(minutos)   | ACTIVIDAD  |
| 5   | Recuperación y síntesis de los contenidos trabajados en las sesiones anteriores.   |
| 40  | En gran grupo analizaremos diferentes dilemas morales ajustados lo más posible a la realidad del grupo de alumnos, (ver anexo 6). Se recomienda utilizar la representación teatral y señalar la importancia y analizar el lenguaje verbal. |
| 5   | Análisis y conclusiones generales del grupo.   |
| <p><b>OBSERVACIONES:</b> La característica del alumnado al que va dirigida esta unidad hace necesario reducir el trabajo escrito que aun siendo imprescindible para la reflexión, puede ralentizar la dinámica de la clase, por ello, los dilemas morales expuestos a continuación se trabajarán de manera oral en gran grupo, aunque se repartirá a cada alumno una ficha guía, para su reflexión individual o anotaciones si lo desea. Se deberá motivar a todos los alumnos compensando la falta de iniciativa de aquellos alumnos menos participativos.</p> |  |

“Mejora de la convivencia escolar”

| <b>SESIÓN: 6</b>   |   |
|--|---|
| <b>OBJETIVOS DE LA UNIDAD: 5, 6.</b>   |   |
| <b>CONTENIDOS DE LA UNIDAD: 5, 6, 7, 8, 9.</b>   |   |
| <b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD: 1,2, 6.</b>   |   |
| <b>INDICADORES DE LOGRO O DESEMPEÑO DE LA UNIDAD: 1,2, 5.</b>  |   |
| <b>DESARROLLO</b>  |   |
| TIEMPO<br>(minutos)  | ACTIVIDAD   |
| 5  | Recuperación y síntesis de los contenidos trabajados en las sesiones anteriores.  |
| 30   | En gran grupo analizaremos diferentes dilemas morales ajustados lo más posible a la realidad del grupo de alumnos, (ver anexo 7). Se recomienda utilizar la representación teatral y señalar la importancia y analizar el lenguaje verbal.  |
| 10   | En pequeños grupos se elaborará una sencilla tabla o representación gráfica con diferentes estrategias de resolución de conflictos (DIN A3), para colgarlo en las paredes del aula y pasillos. Los alumnos pueden servirse de los dilemas morales trabajados en la primera parte de la sesión, (ver anexo 8). |
| 5  | Análisis y conclusiones generales del grupo.  |
| <p><b>OBSERVACIONES:</b> La característica del alumnado al que va dirigida esta unidad hace necesario reducir el trabajo escrito que aun siendo imprescindible para la reflexión, puede ralentizar la dinámica de la clase, por ello, los dilemas morales expuestos a continuación se trabajarán de manera oral en gran grupo, aunque se repartirá a cada alumno una ficha guía, para su reflexión individual o anotaciones si lo desea. Deberá motivar a todos los alumnos compensando la falta de iniciativa de aquellos alumnos más participativos.</p> |   |

“Mejora de la convivencia escolar”

|   |  |
|---|--|
| <b>SESIÓN: 7</b>  |  |
| <b>OBJETIVOS DE LA UNIDAD: 2, 3, 6, 7.</b>  |  |
| <b>CONTENIDOS DE LA UNIDAD: 6, 7, 9, 10, 11.</b>  |  |
| <b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD: 4, 6, 7.</b>   |  |
| <b>INDICADORES DE LOGRO O DESEMPEÑO DE LA UNIDAD: 2, 3, 5, 6.</b>                                   |  |
| <b>DESARROLLO</b>   |  |
| <b>TIEMPO<br/>(minutos)</b>   | <b>ACTIVIDAD</b>   |
| 10  | <p style="text-align: center;">Recuperación y síntesis de los contenidos de la unidad:</p> <p style="text-align: center;">Emociones, situaciones que producen cada emoción, mis propias emociones y la expresión de las emociones, la empatía, estrategias de gestión positiva de emociones...</p>   |
| 30  | <p>En pequeños grupos los alumnos harán un decálogo de emociones y sentimientos positivos, primero en sucio y finalmente y revisado por el profesor, en DIN A3 para colgarlo en las paredes del aula y pasillos.</p>   |
| 50  | <p>En gran grupo realizaremos un mural: “Así soy yo, así me siento”, en forma de playa con nuestros sentimientos y los de los compañeros de otras clases en forma de “Me gusta...” “No me gusta...”. Se repartirán cartulinas de colores para que los alumnos expresen sus sentimientos y recojan los sentimientos de otros compañeros, que también formarán parte del mural. Los bocadillos o viñetas “Me gusta...” “No me gusta...” estarán relacionados con los sentimientos (“Me gusta que me abracen cuando me siento triste” “No me gusta que me pregunten todo el rato qué me pasa cuando lloro porque me siento triste”). (Ver anexo 9).</p> |
| <b>OBSERVACIONES:</b> las sesiones 7 y 8 se trabajarán de forma unificada como cierre de la unidad. |  |



“Mejora de la convivencia escolar”

|  |   |
|--|---|
| <b>SESIÓN: 8</b>   |   |
| <b>OBJETIVOS DE LA UNIDAD: 2, 3, 6, 7.</b>   |   |
| <b>CONTENIDOS DE LA UNIDAD: 6, 7, 9, 10, 11.</b>   |   |
| <b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD: 4, 6, 7.</b>  |   |
| <b>INDICADORES DE LOGRO O DESEMPEÑO DE LA UNIDAD: 2, 3, 5, 6.</b>  |   |
| <b>DESARROLLO</b>  |   |
| TIEMPO<br>(minutos)  | ACTIVIDAD   |
| 5  | Montaje del mural “Así soy yo, así me siento”   |
| 10   | Puesta en común de los decálogos y del mural de los sentimientos.   |
| 10   | Colgaremos ordenadamente los decálogos y el mural en las paredes del aula y pasillos.   |
| 15   | Sesión de risoterapia (como herramienta útil para manejar nuestras propias emociones).<br>(Ver Anexo 10).   |
| 5  | Musicoterapia (como herramienta útil para manejar nuestras propias emociones y gestionar nuestro autocontrol).<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=lwG3YD9e4zg&amp;list=RDWaYxtNHN2aY&amp;index=3">https://www.youtube.com/watch?v=lwG3YD9e4zg&amp;list=RDWaYxtNHN2aY&amp;index=3</a> |
| 5  | Cierre breve y conciso de la unidad: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Agradecimiento a los alumnos,</li> <li>▪ valoración de su trabajo y actitud,</li> <li>▪ visionado de la presentación <a href="#">cierre de la unidad sesión 8.pptx</a></li> </ul>                               |
| <p><b>OBSERVACIONES:</b> las sesiones 7 y 8 se trabajarán de forma unificada como cierre de la unidad. El enlace de musicoterapia son dos horas de música que podrán escucharse de fondo en el aula cuando la actividad lo requiera (se recomienda principalmente en las actividades individuales y en pequeño grupo).</p> |   |

# **ANEXOS**

## **UNIDAD DIDÁCTICA:**

### **CONOZCO MIS EMOCIONES**

- ANEXO 1 ITEMS REGISTRO DE EVALUACIÓN
- ANEXO 2 REGISTRO DE RELACIÓN HECHOS-EMOCIONES (SESIÓN 1).
- ANEXO 3 REGISTRO DE RELACIÓN EMOCIONES-ACTUACIONES (SESIÓN 2).
- ANEXO 4 TABLA PERIÓDICA DE LAS EMOCIONES. (SESIÓN 3).
- ANEXO 5 EXPRESIÓN DE LAS EMOCIONES (SESIÓN 4).
- ANEXO 6. DILEMAS MORALES. (SESIÓN 5).
- ANEXO 7. DILEMAS MORALES. (SESIÓN 6).
- ANEXO 8. ESTRATEGIAS DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS. (SESIÓN 6).
- ANEXO 9. MURAL: “ASÍ SOY YO, ASÍ ME SIENTO” (SESIÓN 7-8).
- ANEXO 10. RISOTERAPIA (SESIÓN 8).

“Mejora de la convivencia escolar”

**ANEXO 1 ITEMS REGISTRO DE EVALUACIÓN**

| NOMBRE DEL ALUMNO  | FECHA | CONTENIDO | PUNTO EXTRA POR ASISTENCIA | PARTICIPACIÓN (1-10) | ESCUCHA (1-10) | TRABAJO EN CLASE (1-10) | REFLEXIÓN (1-10) | RESPECTO NORMAS DEL CENTRO Y AULA (1-10) | VALORACIÓN DE LA SESIÓN (1-10) |
|--|-------|-----------|----------------------------|----------------------|----------------|-------------------------|------------------|--|--------------------------------|
| SESIÓN 1   |       |           |                            |                      |                |                         |                  |  |                                |
| Observaciones:   |       |           |                            |                      |                |                         |                  |  |                                |
| SESIÓN 2   |       |           |                            |                      |                |                         |                  |  |                                |
| Observaciones:   |       |           |                            |                      |                |                         |                  |  |                                |
| SESIÓN 3   |       |           |                            |                      |                |                         |                  |  |                                |
| Observaciones:   |       |           |                            |                      |                |                         |                  |  |                                |
| SESIÓN 4   |       |           |                            |                      |                |                         |                  |  |                                |
| Observaciones:   |       |           |                            |                      |                |                         |                  |  |                                |
| SESIÓN 5   |       |           |                            |                      |                |                         |                  |  |                                |
| Observaciones:   |       |           |                            |                      |                |                         |                  |  |                                |
| SESIÓN 6   |       |           |                            |                      |                |                         |                  |  |                                |
| Observaciones:   |       |           |                            |                      |                |                         |                  |  |                                |
| SESIÓN 7   |       |           |                            |                      |                |                         |                  |  |                                |
| Observaciones:   |       |           |                            |                      |                |                         |                  |  |                                |
| SESIÓN 8   |       |           |                            |                      |                |                         |                  |  |                                |
| Observaciones:   |       |           |                            |                      |                |                         |                  |  |                                |
| VALORACIÓN FINAL DEL TRABAJO DEL ALUMNO EN LA UNIDAD (será la media ponderada de las valoraciones parciales) |       |           |                            |                      |                |                         |                  |  |                                |
| Observaciones:   |       |           |                            |                      |                |                         |                  |  |                                |

Realizado por: María Galindo Sánchez

Tutor: José Luis Carbonell Fernández

“Mejora de la convivencia escolar”

**ANEXO 2 REGISTRO DE RELACIÓN HECHOS-EMOCIONES (SESIÓN 1).**

| NOMBRE Y FECHA | HECHO | EMOCIÓN QUE PRODUCE |  |  |  |  |  |  |  |
|----------------|-------|---------------------|--|--|--|--|--|--|--|
|                |       |                     |  |  |  |  |  |  |  |

“Mejora de la convivencia escolar”

**ANEXO 3 REGISTRO DE RELACIÓN EMOCIONES-ACTUACIONES (SESIÓN 2).**

| NOMBRE Y FECHA | RESULTADO                |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----------------|--------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                | ALTERNATIVAS             |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                | ACTO O MODO DE ACTUACIÓN |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                | EMOCIÓN                  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                |                          |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                |                          |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                |                          |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                |                          |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                |                          |  |  |  |  |  |  |  |  |

“Mejora de la convivencia escolar”

### ANEXO 4 TABLA PERIÓDICA DE LAS EMOCIONES. (SESIÓN 3).

<http://artevia.com/blog/manifiesto-y-tabla-periodica-de-las-emociones/>

Como indica en el enlace, puedes clicar en cada emoción y acceder a una definición detallada de cada emoción; en el caso del alumnado al que va dirigida esta unidad y actividad no es necesario acceder a dichas definiciones.

## TABLA PERIÓDICA DE LAS EMOCIONES

|                         |  |                          |                       |                          |                          |                          |                           |                         |                        |
|-------------------------|--|--------------------------|-----------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|-------------------------|------------------------|
| <b>CU</b><br>CULPA      | <b>★AS</b><br>ASCO   | <b>OD</b><br>ODIO        | <b>CE</b><br>CELOS    | <b>RC</b><br>RENCOR      | <b>AU</b><br>ALIVIO      | <b>DE</b><br>DESEO       | <b>★SP</b><br>SORPRESA    | <b>★MI</b><br>MIEDO     |                        |
| <b>DP</b><br>DESPRECIO  | <b>UE</b><br>VERGÜENZA   | <b>EMOCIONES BÁSICAS</b> |                       |                          | <b>SU</b><br>SUMISIÓN    | <b>EMOCIONES BÁSICAS</b> |                           | <b>TR</b><br>TERROR     | <b>PA</b><br>PAUZA     |
| <b>SO</b><br>SOLEDAD    | <p>PUEDES CLICKAR EN CADA EMOCIÓN PARA ACCEDER A UNA DEFINICIÓN MAS DETALLADA Y SINÓNIMOS.</p> |                          |                       |                          |                          |                          |                           | <b>DC</b><br>DECEPCIÓN  |                        |
| <b>DM</b><br>DESAMPARO  | <b>RE</b><br>RESIGNACIÓN   | <b>EMOCIONES BÁSICAS</b> |                       |                          | <b>EMOCIONES BÁSICAS</b> |                          | <b>IN</b><br>INCOMPRESIÓN | <b>★TI</b><br>TRISTEZA  |                        |
| <b>UI</b><br>VIGILANCIA | <b>TN</b><br>TENSIÓN   |                          |                       |                          |                          |                          | <b>HA</b><br>HASTIO       | <b>ME</b><br>MELANCOLIA | <b>PE</b><br>PESIMISMO |
| <b>HO</b><br>HOSTILIDAD | <b>★IR</b><br>IRA  | <b>RO</b><br>RECELO      | <b>RB</b><br>REBELDÍA | <b>EMOCIONES BÁSICAS</b> |                          | <b>OP</b><br>OPTIMISMO   | <b>SR</b><br>SERENIDAD    | <b>CO</b><br>CONFIANZA  | <b>OR</b><br>ORGULLO   |
| <b>GR</b><br>GRATITUD   | <b>IT</b><br>INTERÉS   | <b>★AL</b><br>ALEGRÍA    | <b>EU</b><br>EUFORÍA  |                          |                          | <b>EX</b><br>ÉXTASIS     | <b>FE</b><br>FELICIDAD    | <b>AM</b><br>AMOR       | <b>TE</b><br>TERNURA   |

## LAS EMOCIONES NI SE CREAN NI SE DESTRUYEN SOLO SE TRANSFORMAN

Una vez presentada a los alumnos, en pequeños grupos realizaremos una similar, esta vez con representaciones gráficas o imágenes (dibujos) de situaciones o hechos que reflejen cada emoción.

“Mejora de la convivencia escolar”

**ANEXO 5 EXPRESIÓN DE LAS EMOCIONES (SESIÓN 4). I**

<http://www.desarrollodeltalento.com/2014/educacion-emocional-6-actividades-para-despertar-la-conciencia-emocional-en-los-ninos>

| Emoción    | Expresión | Emoción       | Expresión |
|------------|-----------|---------------|-----------|
| ternura    |           | aceptación    |           |
| amor       |           | incomprensión |           |
| odio       |           | desamparo     |           |
| ira        |           | soledad       |           |
| irritación |           | nostalgia     |           |
| tensión    |           | melancolía    |           |
| alivio     |           | aburrimiento  |           |
| serenidad  |           | ilusión       |           |
| felicidad  |           | entusiasmo    |           |
| alegría    |           | euforia       |           |
| tristeza   |           | desaliento    |           |
| compasión  |           | decepción     |           |
| culpa      |           | frustración   |           |
| vergüenza  |           | admiraación   |           |
| seguridad  |           | envidia       |           |
| timidez    |           | deseo         |           |
| confusión  |           | satisfacción  |           |
| miedo      |           | orgullo       |           |
| asombro    |           | placer        |           |
| asco       |           | gratitud      |           |
| hostilidad |           |               |           |

Realizado por: María Galindo Sánchez

Tutor: José Luis Carbonell Fernández

“Mejora de la convivencia escolar”

**ANEXO 5 EXPRESIÓN DE LAS EMOCIONES (SESIÓN 4). II**

| Enunciados                                   | Emoción | Expresión                         |
|--|---------|-----------------------------------|
| Lo he pasado genial nunca olvidaré este día. | Alegría | Contarlo a otros, reír, saltar... |
| ¡Qué daño!                                   |         |                                   |
| ¡He metido la pata!                          |         |                                   |
| ¡Me has fallado!                             |         |                                   |
| ¿¡Ahora cómo salgo de esto?!                 |         |                                   |
| Nunca lo conseguiré.                         |         |                                   |
| Puedo hacerlo.                               |         |                                   |
| ¡Qué pereza!                                 |         |                                   |
| ¿Saldrá bien?                                |         |                                   |
| ¡No te soporto!                              |         |                                   |
| ¡Eres un encanto!                            |         |                                   |
| ¡Gracias!                                    |         |                                   |
| Perdona.                                     |         |                                   |
| Lo siento.                                   |         |                                   |
| ¡Qué emoción!                                |         |                                   |
| ¡Pobrecillo!                                 |         |                                   |
|  |         |                                   |
|  |         |                                   |
|  |         |                                   |
|  |         |                                   |
|  |         |                                   |
|  |         |                                   |
|  |         |                                   |
|  |         |                                   |
|  |         |                                   |



















“Mejora de la convivencia escolar”

**ANEXO 5 EXPRESIÓN DE LAS EMOCIONES (SESIÓN 4). III (SESIÓN 5).**

**HOJA 1/4**

**NOMBRE** \_\_\_\_\_ **TALLER** \_\_\_\_\_ **FECHA** \_\_\_\_\_

**CONOZCO Y RECONOZCO MIS SENTIMIENTOS Y MIS EMOCIONES,  
LAS ACEPTO Y LAS EXPRESO POSITIVAMENTE**

|   |   |   |   |             |             |             |             |
|---|---|---|---|-------------|-------------|-------------|-------------|
|    |    |    |    | <b>FOTO</b> | <b>FOTO</b> | <b>FOTO</b> | <b>FOTO</b> |
| Contento  | Triste/deprimido  | Austado   | Enfadado  |             |             |             |             |
|  |  |  |  | <b>FOTO</b> | <b>FOTO</b> | <b>FOTO</b> | <b>FOTO</b> |
| Avergonzado   | Nervioso  | Entorpecido   | Aburrido  |             |             |             |             |
|  |  |  |  | <b>FOTO</b> | <b>FOTO</b> | <b>FOTO</b> | <b>FOTO</b> |
| Mirado  | Frio  | Calor   | Dolor   |             |             |             |             |
|  |  |  |  | <b>FOTO</b> | <b>FOTO</b> | <b>FOTO</b> | <b>FOTO</b> |
| Beisar  | Abrazar   | Acariciar   | Ver a ...   |             |             |             |             |

“Mejora de la convivencia escolar”

**ANEXO 5 EXPRESIÓN DE LAS EMOCIONES (SESIÓN 4). III (SESIÓN 5).**

**HOJA 2/4**

**NOMBRE** \_\_\_\_\_ **TALLER** \_\_\_\_\_ **FECHA** \_\_\_\_\_

**CONOZCO Y RECONOZCO MIS SENTIMIENTOS Y MIS EMOCIONES,  
LAS ACEPTO Y LAS EXPRESO POSITIVAMENTE**

- Completa con las emociones que reflejan estas expresiones:



1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_  
 4. \_\_\_\_\_ 5. \_\_\_\_\_ 6. \_\_\_\_\_



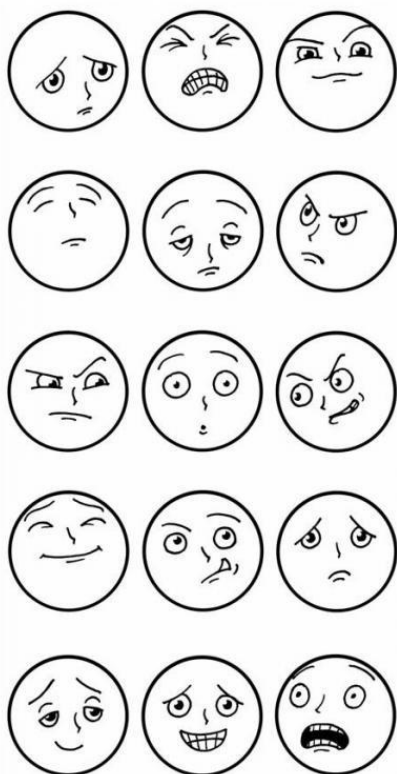
1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_  
 4. \_\_\_\_\_ 5. \_\_\_\_\_ 6. \_\_\_\_\_

**ANEXO 5 EXPRESIÓN DE LAS EMOCIONES (SESIÓN 4). III (SESIÓN 5).**

**NOMBRE** \_\_\_\_\_ **TALLER** \_\_\_\_\_ **FECHA** \_\_\_\_\_

**CONOZCO Y RECONOZCO MIS SENTIMIENTOS Y MIS EMOCIONES,  
LAS ACEPTO Y LAS EXPRESO POSITIVAMENTE**

- Completa con las emociones que reflejan estas expresiones:



1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_  
4. \_\_\_\_\_ 5. \_\_\_\_\_ 6. \_\_\_\_\_  
7. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_ 9. \_\_\_\_\_  
10. \_\_\_\_\_ 11. \_\_\_\_\_ 12. \_\_\_\_\_  
13. \_\_\_\_\_ 14. \_\_\_\_\_ 15. \_\_\_\_\_

“Mejora de la convivencia escolar”

**ANEXO 5 EXPRESIÓN DE LAS EMOCIONES (SESIÓN 4). III (SESIÓN 5).**

**HOJA 4/4**

**NOMBRE** \_\_\_\_\_ **TALLER** \_\_\_\_\_ **FECHA** \_\_\_\_\_

**CONOZCO Y RECONOZCO MIS SENTIMIENTOS Y MIS EMOCIONES,  
LAS ACEPTO Y LAS EXPRESO POSITIVAMENTE**

- Completa con las emociones que reflejan estas expresiones:



1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_ 5. \_\_\_\_\_ 6. \_\_\_\_\_  
 7. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_ 9. \_\_\_\_\_ 10. \_\_\_\_\_ 11. \_\_\_\_\_ 12. \_\_\_\_\_  
 13. \_\_\_\_\_ 14. \_\_\_\_\_ 15. \_\_\_\_\_ 16. \_\_\_\_\_ 17. \_\_\_\_\_ 18. \_\_\_\_\_



1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_ 5. \_\_\_\_\_ 6. \_\_\_\_\_  
 7. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_ 9. \_\_\_\_\_ 10. \_\_\_\_\_ 11. \_\_\_\_\_ 12. \_\_\_\_\_

“Mejora de la convivencia escolar”

**ANEXO 6. DILEMAS MORALES. (SESIÓN 5).**

**HOJA 1/3**

*La característica del alumnado al que va dirigida esta unidad hace necesario reducir el trabajo escrito que aun siendo imprescindible para la reflexión, puede ralentizar la dinámica de la clase, por ello, los dilemas morales expuestos a continuación se trabajarán de manera oral en gran grupo, aunque se repartirá a cada alumno una ficha guía, para su reflexión individual o anotaciones si lo desea. Se deberá motivar a todos los alumnos compensando la falta de iniciativa de aquellos alumnos menos participativos.*

Proyección del corto **FRENCH ROAD** (25 min)

[http://www.alicante.es/documentos/juventud/lanevera/unid\\_didac\\_4\\_valores\\_mora.pdf](http://www.alicante.es/documentos/juventud/lanevera/unid_didac_4_valores_mora.pdf)

<http://www.youtube.com/watch?v=7-ejJDzULw0>

Preguntas guía:

¿Cuál es la actitud del “Señor” que toma café en relación al mendigo?

---

---

---

---

¿Cuáles son las apariencias de cada uno de los personajes y qué se esconde detrás de estas apariencias?

---

---

---

---

“Mejora de la convivencia escolar”

**ANEXO 6. DILEMAS MORALES. (SESIÓN 5).**

**HOJA 2/3**

¿Es difícil ponerse en el lugar del otro?

---

---

---

---

¿Por qué ponernos en el lugar del otro?

---

---

---

---

¿Qué nos ayuda a ponernos en el lugar del otro?

---

---

---

---

“Mejora de la convivencia escolar”

**ANEXO 6. DILEMAS MORALES. (SESIÓN 5).**

**HOJA 3/3**

**EL VALOR DEL DINERO (15min)**

[http://formacion.educa.madrid.org/moodle2/pluginfile.php/1813/mod\\_book/chapter/1166/dilemas%20morales.pdf](http://formacion.educa.madrid.org/moodle2/pluginfile.php/1813/mod_book/chapter/1166/dilemas%20morales.pdf)

En casa de Nicolás no hay dinero para comer. Un vecino le ofrece que venda marihuana para conseguir dinero. Nicolás no sabe se aceptar o no: si vende marihuana tendrá dinero para llevar comida en casa y a su madre no le faltará de nada. Pero por otro lado sabe que es algo ilegal y está harto de oír en las charlas del instituto el peligro de las drogas.

Preguntas guía:

¿Qué harías si fueses Nicolás?

---

---

---

---

---

---

---

---

*(Haced una representación de la conversación con el vecino)*

“Mejora de la convivencia escolar”

**ANEXO 7. DILEMAS MORALES. (SESIÓN 6).**

**HOJA 1/4**

*La característica del alumnado al que va dirigida esta unidad hace necesario reducir el trabajo escrito que aun siendo imprescindible para la reflexión, puede ralentizar la dinámica de la clase, por ello, los dilemas morales expuestos a continuación se trabajarán de manera oral en gran grupo, aunque se repartirá a cada alumno una ficha guía, para su reflexión individual o anotaciones si lo desea. Se deberá motivar a todos los alumnos compensando la falta de iniciativa de aquellos alumnos menos participativos.*

**EL ORGULLO (15min)**

Alex, un compañero de clase te dice que David te insulta delante de los demás cuando tú no estás. Alex te deja claro que debes “acabar con esto y ponerle en su sitio”. Tú le dices David que tenéis que hablar a la salida. Tanto David como tú sabéis que los demás compañeros estarán pendientes de lo que suceda, pero ninguno de los dos queréis que haya pelea, aunque os veis empujada a ella.

¿Cómo resolveríais la situación?

---

---

---

---

---

---

---

---

*(Haced una representación de la conversación entre David y tú)*



“Mejora de la convivencia escolar”

**ANEXO 7. DILEMAS MORALES. (SESIÓN 6).**

**HOJA 2/4**

**ACOSO ESCOLAR (15min)**

<http://hazloquedebas.wikispaces.com/Dilemas+morales>

Preguntas guía:

Carlos va a la cafetería durante el recreo a comprarse un bocadillo. En el camino ve cómo Jorge, Estefanía y Arturo, unos compañeros de otro curso, se han llevado a un rincón a Juan, un alumno de un curso anterior. Los tres le están amenazando para que Juan les dé el dinero del bocadillo. Carlos se acerca y les dice que le dejen en paz, pero los tres compañeros le dicen que se vaya y no se meta en un asunto que no es el suyo. Además le amenazan con pegarle una paliza si cuenta a alguien lo que ha visto.

¿Debe Carlos denunciar lo ocurrido a algún profesor del Instituto? ¿Por qué?

---

---

---

---

¿Tú qué harías si fueses Carlos?

---

---

---

---

“Mejora de la convivencia escolar”

**ANEXO 7. DILEMAS MORALES. (SESIÓN 6).**

**HOJA 3/4**

¿Qué harías si fueses un amigo de Juan?

---

---

---

---

¿Qué harías si fueses amigo de Jorge, Estefanía y Arturo?

---

---

---

---

Si debes evitar el acoso y conseguir que dejen de extorsionar a Juan, siempre de forma pacífica:

¿Qué harías si fueses Carlos?

---

---

---

---

“Mejora de la convivencia escolar”

**ANEXO 7. DILEMAS MORALES. (SESIÓN 6).**

**HOJA 4/4**

¿Qué harías si fueses un amigo de Juan?

---

---

---

---

¿Qué harías si fueses amigo de Jorge, Estefanía y Arturo?

---

---

---

---

“Mejora de la convivencia escolar”

**ANEXO 8. ESTRATEGIAS DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS. (SESIÓN 6).**

*A modo únicamente de ejemplo:*



- Estrategias en resolución de conflictos**
- Identificar los problemas desde el punto de vista de todas las partes.
  - Reducir las malas emociones. Estar receptivos a los sentimientos.
  - Desahogar las emociones.
  - Reforzar las virtudes positivas.
  - Clarificar prioridades.
  - Encontrar puntos en común.
  - Negociar un acuerdo.



A colorful infographic titled "RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS" featuring cartoon children. It lists several values: HONESTIDAD, RESPETO, COOPERACIÓN, DIÁLOGO, TOLERANCIA, LIBERTAD, JUSTICIA, PAZ, and EQUIDAD. Each value is accompanied by a brief definition and an illustration of children practicing that value.



“Mejora de la convivencia escolar”

### **ANEXO 9. MURAL: “ASÍ SOY YO, ASÍ ME SIENTO” (SESIÓN 7-8).**

*En gran grupo realizaremos un mural: “Así soy yo, así me siento”, en forma de playa con nuestros sentimientos y los de los compañeros de otras clases en forma de “Me gusta...” “No me gusta...”. Se repartirán cartulinas de colores para que los alumnos expresen sus sentimientos y recojan los sentimientos de otros compañeros, que también formarán parte del mural. Los bocadillos o viñetas “Me gusta...” “No me gusta...” estarán relacionados con los sentimientos (“Me gusta que me abracen cuando me siento triste” “No me gusta que me pregunten todo el rato qué me pasa cuando lloro porque me siento triste”.)*

*A modo únicamente de ejemplo:*



*Realizado por: María Galindo Sánchez*

*Tutor: José Luis Carbonell Fernández*

“Mejora de la convivencia escolar”

## ANEXO 10. RISOTERAPIA (SESIÓN 8).

Para mantener la eficacia del trabajo y objetivo de la risoterapia, ajustándonos a las características del alumnado cada ejercicio tendrá una duración de no más de 2 minutos.

Realizar una breve introducción explicando qué es, en qué consiste y para qué puede servirnos la risoterapia. (2 minutos).

Ejercicios adaptados de: <http://www.innatia.com/s/c-risoterapia.html>

1. **Liberar lo negativo.**
  - Coge un globo y comienza a inflarlo.
  - En cada soplido deja salir algo que deseas que desaparezca de ti, de tu vida, de tu entorno o del mundo.
2. **Eliminar lo negativo.**
  - Ata el globo con los cordones de tus zapatillas.
  - Coloca música y empieza a bailar (sin desplazarte) arrastrando el globo.
  - Intenta hacerlo explotar antes de que se acabe la música.
3. **Tensar para relajar.**
  - De pie, contrae todo los músculos de tu cuerpo.
  - Intenta decir tu nombre sin aflojar la musculatura.
  - Luego relaja de a poco, por partes, todo el cuerpo.
4. **Técnica de risa fonadora.**
  - De pie, coloca tu mano en el abdomen:
    - Inspira todo el aire que puedas.
    - Espira mientras dices jajajaja.
    - Repite tres veces.
    - Has lo mismo con jejejeje, luego con jijijiji, con jojojojo y finalmente tres veces con jujujuju.

*Practica la técnica de la risa fonadora, al menos una vez al día.*
5. **Técnica de las cosquillas.**
  - La risa causada por cosquillas, es la forma de risa más primitiva. Las zonas más cosquillosas, axilas, flancos, cuello, cuando reciben cosquillas, envían a través de las terminaciones nerviosas de la piel, impulsos eléctricos al sistema nervioso central, lo que desata una reacción en la región cerebral. Por tal motivo, muy pocas personas pueden resistir a esta técnica infalible para reír. Casi todos experimentamos esta sensación en alguna parte de nuestro cuerpo, sea donde sea, coge una pluma y úsala para arrancar una buena carcajada.
6. **Gesticular para relajarse.**
  - Comienza a gesticular para relajar los músculos de tu rostro (si puedes, delante de un espejo). Hazlo sin ningún tipo de inhibiciones, ensayando nuevos gestos. Si te da mucha risa ver tu cara haciendo morisquetas, ¡adelante!, no te reprimas. De reír se trata.
7. **Trata de recordar alguna situación muy graciosa.**
  - A menudo, los pequeños contratiempos de la vida cotidiana, pierden dramatismo si eres capaz de encontrar el humor que encierran, tras el disgusto inicial. Ríete de **ti** mismo. La risa evitará que tengas motivos de llanto.

Realizado por: María Galindo Sánchez

Tutor: José Luis Carbonell Fernández