



MATERIAS: DESTREZAS LINGÜÍSTICAS, CIENCIAS DE LA NATURALEZA Y CIENCIAS SOCIALES.

EDAD: BACHILLERATO Y FP.

OBJETIVOS DE LAS FICHAS DE TRABAJO

La propuesta planteada seguidamente parte de la cuestión “¿qué son las emociones y para qué sirven?”. A partir del texto [introdutorio de la web Psicológicamente](#), comprenderemos qué las emociones son una reacción de nuestro cuerpo frente a cambios o estímulos que se producen en el exterior.

Esta situación de aprendizaje, tiene como objetivo la comprensión de las emociones y el consecuente cuidado de la salud mental, promoviendo la búsqueda de estrategias y recursos que nos ayuden a gestionarlas. Combinando actividades de trabajo cooperativo, reflexiones individuales y grupales e investigaciones, se observa la situación global del centro educativo, mediante una encuesta elaborada por el propio alumnado, cuya finalidad es mejorar la gestión de las emociones del centro y todas las personas que participan de su actividad a diario.

Trabajo en equipo

- 1 _ Qué son las emociones
- 2 _ Gestión de las emociones
- 3 _ Mentímeter

1 _ Qué son las emociones

El primer paso en esta situación de aprendizaje tiene como finalidad **elaborar una respuesta consensuada a tres cuestiones clave: que son las emociones, porqué existen y qué podemos hacer con ellas cuando nos invaden.**

Para responder a estas tres preguntas proponemos que el alumnado utilice la **técnica cooperativa “que se yo y que sabemos en equipo”**. Para facilitar la tarea, se puede dividir la clase en tres grupos y otorgar a cada equipo una de las tres preguntas clave.

Cada alumno/a va a necesitar un lápiz y una hoja de papel, dividida en dos partes. Una destinada a

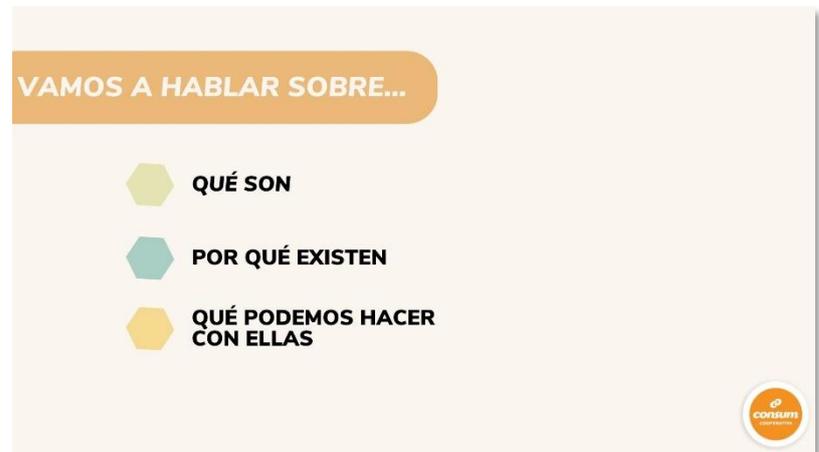


la reflexión individual (lo que yo sé) y otra al trabajo por parejas (lo que sabemos en equipo) . Para explicarles cómo llevar a cabo esta dinámica, puedes apoyarte en la [presentación de CANVA Emociones en la adolescencia](#) y en las siguientes orientaciones.

- **Primero, el docente anuncia el tema** que se va a tratar durante la dinámica y anima al alumnado a escribir unas cuantas líneas en el folio, sobre lo que les sugiere la cuestión clave que les ha tocado, en la parte de reflexión individual.
- **Segundo, el alumnado forma pareja con un compañero o compañera** del mismo grupo, compartiendo aquello que han escrito sobre la cuestión clave. Una vez han compartido, conjuntamente, construyen un texto que recoja las aportaciones de ambos.

Orientaciones para docentes

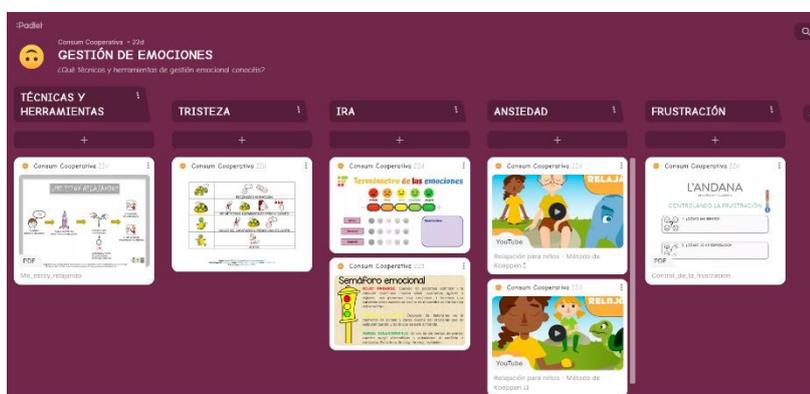
- **Tercero**, en gran grupo se consensua una respuesta global a las tres preguntas: qué son las emociones, porqué existen y qué podemos hacer con ellas cuando nos invaden. En esta [presentación de CANVA](#) tienes una propuesta de



respuesta tipo que les puede servir de orientación para generar un espacio de debate con el objetivo de que el propio alumnado pueda acabar de construir sus contenidos con su pareja de trabajo, añadir algún aspecto que se les pasó por alto y consideren importante o simplemente enriquecer su respuesta con alguna aportación que no se habían planteado.

Si quieres ampliar información sobre la Inteligencia emocional, el [post de Psicología y Mente](#) te puede ayudar.

2 _ Gestión de las emociones



La segunda actividad de esta propuesta consiste en la **búsqueda de técnicas y recursos que ayuden a la gestión emocional**. El objetivo final que los equipos de investigación [las compartan en un Padlet](#)

[colaborativo](#), para que todos las puedan utilizar e ir actualizando en coherencia con sus progresos o necesidades.

El Padlet, tienen diferentes espacios para completar como la ansiedad, la tristeza o la ira para animarles a buscar información sobre cómo gestionar diferentes emociones que sienten en su día a día los adolescentes.

3 _ Mentimeter

Para concluir con la pregunta inicial de “¿qué son las emociones y para qué sirven?” se propone la actividad llamada Mentimeter.

A esta actividad le da nombre el recurso digital en línea que permite crear encuestas interactivas a las que se puede responder desde dispositivos digitales en tiempo real.

Desde Team Consum se propone que el tema sobre el que investigue el alumnado, preguntando al resto de compañeros/as, equipo

de dirección y docente de su centro educativo, sea el siguiente: **la gestión de las emociones en del centro educativo.**



Para presentar la actividad a la clase, puedes apoyarte en al [presentación de CANVA Mentimeter](#), no obstante, si la tendencia del alumnado durante la situación de aprendizaje, ha ido hacia otros intereses relacionados con las emociones en la adolescencia, se animará al alumnado a qué investiguen sobre dichos intereses.

Finalmente, la pregunta que lancen en el formulario de Mentimeter la debe elaborar el propio alumnado. Y con todas las respuestas será interesante generar una propuesta de mejora que hagan llegar a la dirección y docente del centro, en el formato que mejor se adapte a su propuesta.

Orientaciones para docentes

Si deseas ampliar información sobre este tema, la Fundación Provitás, junto a El Puente Salud Mental de Valladolid, prepararon el manual “[¿Todos tenemos salud mental?](#)” para promover la salud mental en positivo desde el aula.